

ప్రకృతి

పుణిత్తు పుణిత్తు పుణిత్తు పుణిత్తు పుణిత్తు

విషయ సూచిక



సుఖసంసారము	...	130
అహలచికిత్సాశాస్త్రము (కాపీరైటు)...		135
11 ప్రకృతిశిబిరము మే 1వ తేదీన		
ప్రారంభమైనది	...	140
ప్రకృతి వైద్యముయొక్క ప్రాశస్త్యము	...	142
కనీనికా నిదానము	...	146
ఋతు దర్శనము	...	150
మొండిమూర్ఖు నయమయినది	...	153
మూత్రోత్సాహములోని రాయి వచ్చినది	...	158
టాన్నిల్లు	...	160

మే
1943

జి

సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0

బై జి వా డ

సంవత్సర చందా



3-0-0

స హ జ నై ద్య స చి త్ర మా స వ త్రి క

సంపుటము 25

బెజవాడ

మే నెం, 1943

సంచిక 5

ప్రకృతి పత్రిక జూబిలీ సంచిక

1943 సంవత్సరము అగష్టు సంచిక జూబిలీ సంచికగా వెదలింప దలచినాము, అప్పటికి ప్రకృతి పత్రిక అరంభించి 24 సంవత్సరములు వెళ్ళిపోయి 25 వ సంవత్సరము ఆరంభిస్తుంది. 9-8-43 తేదినాడు జరిగే నారితెట్టి హనుమయ్యగారి వార్షికోత్సవానికి పత్రికను తయారు చేస్తాము. అందులో ప్రకృతి నైద్యానికి సంబంధించిన సచిత్రములైన విపుల వ్యాసము లిందుటయే గాక, ప్రకృతి వైద్యుల యొక్కయు, ప్రకృతి వైద్య సంస్థల యొక్కయు చరిత్రలు; చిత్రపటములును; ప్రకృతివైద్యమువలన మేలు పొందిన వారి యొక్క సచిత్రములైన రోగ నివారణ వృత్తాంతములు ఉంటవి.

ఇంకా క్రొత్త చందాదారులను చేర్చండి :

పత్రికకు వ్యాసాలు, సందేశాలు, అభినందనాలు, విమర్శలు, సలహాలు పంపండి!!

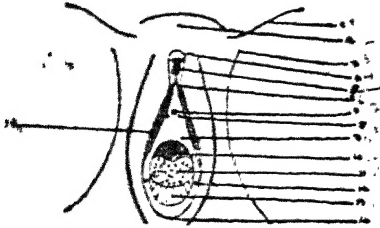
హు షా . ర !!!

2 వ పృ క ట న .

సుఖసంసారము

ఆంగీరసుడు

శౌచము



1వ పటము - భగము

1. కడుపు
2. మామకాస్తి
3. తొడ
4. భగలింగముయొక్క పీఠము
5. భగలింగము
6. లోపలి పెదవి
7. మాతృవ్యాఘము
8. శ్లేష్మగ్రంథులు (ఒకటి కడికైవున ఒకటి యెడమ కైవున నున్నవి.)
9. లోపలిపెదవియొక్క లోపలిభాగము
10. యోనిరంధ్రముయొక్క ప్రాభాగము
11. యోనిరంధ్రము (ఇది రంధ్రముగా కనుపడక ఒక చర్మముల వడవడక కనుపడును. పాతకులకు తెలియుటకు మాత్రమే రంధ్రము వలె వాగ్మము బడినది)
12. యోనిలోపల ప్రక్కగానుండే శ్లేష్మగ్రంథులు 2
13. కన్నుపార
14. భగముమీద కప్పియుండే పెద్దపెదవుల నిగువ భాగము.
15. అననము
16. లోపలిపెదవి

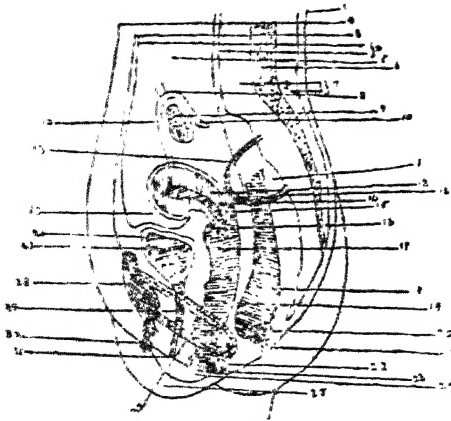
స్త్రీలు అవలంబించవలసిన శౌచవిధానము ఈ ప్రకరణంలో చెప్పదలచితిని. అందుకు ప్రాతిపదికగా భగముయొక్క వెలుపటి రూప

మును లోపలి నిర్మాణమును వివరించి శౌచ విధానమును వివరించెదను. ఇందుతో కనుపరచిన పటము భగముయొక్క వెలుపటి రూపము 1 టి అనే అంకెతో చూపబడినది కటిరేఖ. 2 వది అనామకాస్తి. 3 అంకెతో చూపిన రేఖ తొడ. ఇట్టిదే రెండవవైపున గానబడుచున్నది. ఈ పటములో చూపబడినట్లు భగము కనుపడదు. నిలువుగా ఒకగీత గీచినట్లు మాత్రమే కనుపడును. పై నడంజే పెద్ద పెదవులను పైకి ఒత్తిగించినప్పుడు మాత్రమే ఈ పటములో నున్నట్లు కనుపడును. 16 రు అనే అంకెచేత చూపినది లోపలి పెదవి. భగలింగము పెద్దపెదవులను ఒత్తిగించినపుడు కనుపడును. దీనిని సామాన్యభాషలో 'గొల్లి' అనెదరు. పురుషునకు పురుషావయవ మెట్లో స్త్రీకినీ ఈ భగలింగము కామోద్ధతికాలమున స్కంధపాడుచుకొనును. భగలింగముయొక్క పీఠము 4 అనే అంకెతో చూపబడినది. 5 అనే అంకెతో నిక్కపాడుచుకునే భాగము చూపబడినది. "యోని ర్ద్వైవతి నారీణాం" అనేమాట ఈ భగలింగంలోనుండి ఊరేరసమును గురించెను. ఇందులో ఊరిన రసము నిలువయుండిన యెడల ఏడువాసన కొట్టును. అనగా మదించిన జంతువులయొక్క వాసనకొట్టును. భర్త తోడ సంగమములేని స్త్రీలయందది యెక్కువగా ఉండును. సన్యాసులకు సంసారులయొక్క వాసనగూడా పనికిరాదని యిందువలననే స్వామి వివేకానందుడు చెప్పియుండెను. ఎందువల్ల ననగా స్త్రీయొక్క భగలింగమునుండి ఊరిన ద్రవముయొక్క వాసన పురుషునికి కామోద్యోగమును గలిగిం

చును. భగలింగమునుండి ఊరిన ద్రోవము యొక్క వాసన పచ్చకప్పురపు వాసనకు దగ్గరగా నుండునని గ్రంథములందు చెప్పబడినది. మనుచరిత్రములో సహితము “మగువ పాలుపు దెలుపు నొక్కమారుత మొలసెన్” అనే పద్యంలో స్త్రీ తన తాంబూలంలో 2 భాగముల పచ్చకప్పురము 1 భాగమే కస్తూరి వేసుకుందని వ్రాశాడు. అనగా స్త్రీలు తనయందుండే ఆకర్షణను వృద్ధిచేసుకునేటందుకు పచ్చకప్పురము వాడుకునేవారు. అట్లాగే స్త్రీని ఆకర్షించేది పురుషుని దేహంలోంచి వెలువడే వాసన. దానిని కస్తూరితో పోల్చియున్నారు. అనగా స్త్రీని కస్తూరివాసనా, పురుషుని పచ్చకర్పూరపువాసనా ఆకర్షించునని గ్రంథములందు కలదు. అనగా ఈ వాసన ఆయా ధాతువులనుండే గాకుండా మానవ దేహాలనుండి వుట్టుతుందని తెలుస్తుంది. అయితే ఆ వాసనే నిలవయుంటే మురిగి యేదువాసన కొట్టుతుంది. 7 అనే అంకెతో చూపబడిన రంధ్రం మూల్రావయవమై యున్నది. ఈ మూత్రికావయవము చిన్న పెదవులు కూడా ఒత్తిగిస్తేగాని కనపడదు. ఆరోగ్యవంతుల దేహమునుండిగూడా వెలువడేది దుర్లవణములే గదా. గాలీ, ఈ దుర్లవణములూ వీనికితోడు భగలింగమునుండి ఊరిన ద్రోవమూ కలసి పులిసి మురిగిపోవును. ఇది ఎప్పటి కప్పుడు చచ్చిపోతూనే మెత్తని గుడ్డతోను శుభ్రపరచవలయును. లేనియెడల చుట్టుపట్లనుండే అవయవాలలో గుల, మంట, కలుగుటయే గాక, పానీపోవుట, పుండు పడుటయూ కలుగును. కనుక మూత్రమునకు పోయినపు డెల్లా పృతిస్త్రీ తన జన్మనేందియమును పరిశుభ్రముగా కడుగుకొనవలయును. ఇంతేకాకుండా

స్త్రీ భగానికి చాలా సమీపములో ఆసనమున్నది. ఇది 15 వ అంకెతో చూపబడినది. మలమోచన కాలంలో ఆ భాగాన్ని ఎంతో శుభ్రంగా కడుగుకుంటే తప్ప ఆ మాలిన్యాలు ఈ మాలిన్యాలతో కలిసి ఇంకా ఎక్కువ బాధను కలిగిస్తవి. అందువలన మలమోచనానంతరం ఆసనమును ఎక్కువ పరిశుభ్రముగా కడుగుటయేగాక సందర్భపడిన యెడల మంచి మట్టితో శుభ్రముగా రాచి కడుగుకొనుట మరింత మేలు. అప్పుడే మిగిలిన యోనిభాగములను గూడ శుభ్రముగా కడుగుకొనవలెను. అనగా మూత్రమూ మలమునూ పదలివెట్టిన ప్రతికాలమునందునూ యోనిభాగములను కడుగుచునే ఉండవలెను. ఇది గాక ఇంకొక్కసంగతి కూడ చెప్పవలసియే యున్నది. అది ఏదనగా మూత్రికకు దిగువగా రెండు చిన్న గ్రంథులున్నవి. అవి 7 అనే అంకెతో చూపబడినవి. అవి గూడ చిన్న పెదవులను తొలగించినప్పుడే కాన్పించును. కామవాంఛ గలిగినప్పు డెల్లా భగలింగమునుండే గాక వీని నుండి గూడ స్త్రేష్మ ద్రవము లూరుచుండును. రాగోదయమైన స్త్రీయందు ఈ రసము లూరుటవలన పురుషావయవము సుఖముగా ప్రవేశించుటకువీలుపడును అందుకొరకే ఈ ద్రోవములు తోడుపడును. భగలింగములోని ద్రోవమున కిది తోడుపడి మురిగినప్పుడు యింకా యింకా ఎక్కువ బాధ కలుగుతుంది. 11వ అంకెతో చూపబడినది యోని వివరము. ఇందుండియే పురుషావయవము లోనికి ప్రవేశించును. ఈ యోని వివరమునందే అంచుమెంటు రెండు గ్రంథులున్నవి. 12 అనే అంకెతో ఒకటి చూపబడినది. అంకె వేయకుండా ఇంకొక గ్రంథి

అవల కన్పించుచున్నది. సంప్రయోగకాలమున చిల్లికుండలో నుండి నీరు వెలిసినట్లు ఈ గోంఠులనుండి కామదోషములు నగ్నించును. అవి కూడా సంప్రయోగానంతరం శుభ్రముగా కడుగనియెడల వెనుక చెప్పిన ద్రవములవలెనే బాధనే కలిగించును. కనుక ఇచ్చితట్టలైన స్త్రీలు సంప్రయోగానంతరం శాచక్రియను శ్రద్ధగా అవలంబించుచునే యుండురు.



౨-వ పటము

స్త్రీ జననేంద్రియముల లోపలి భాగము

1. చిత్తుచక్రము
2. పొట్టచక్రము
3. పొట్టచక్రమునకు లోపలను మిగతా అవయవములకు ముందుగాను ఉండే పొర
4. అంత్రచేష్టనము అనగా పేగులను భరించే అవరణ.
5. అంత్రచేష్టనములోని భాగము
6. వెన్నుయెముకలోని దిగువభాగము (ముడ్డి యెముకలు)
7. ముడ్డి నరము లుండు భాగము
8. గర్భాండముల(Ovaries) ను భరించే స్నాయువులు
9. గర్భాండము (ఇవి రెండు అయితే యీపటములో ఒక్కటే చూపబడుచున్నది)
10. గర్భనాళములు(Oviducts or fallopian tubes)

11. కూపకము
 12. గర్భాశయము
 13. మలకోశానికి గర్భాశయానికి మధ్యనూ, మూత్రకోశానికి గర్భాశయానికి మధ్యనూ ఉండే ఉదరముయొక్క దిగువభాగములు
 14. గర్భాశయముయొక్క దిగువభాగమునందుండే కంఠము
 15. యోనియొక్క, గర్భాశయము శైవున ఉండే చివర
 16. గర్భాశయద్వారము
12, 14, 16 అంకలలో చూపినది గర్భాశయము
 17. యోని (సంప్రయోగ కాలమున పురుషాయవసమ ప్రవేశించు కోశ మిదియే)
 18. మలకోశము
 19. యోని (17, 19 అంకలలో యోని చూపబడినది)
 20. మలకోశపు దిగువభాగము. ఇక్కడనే మూలాధారకంఠరములు గూడ చూపబడినవి
 21. అననము
 22. యోనియొక్క ముఖద్వారము. ఇక్కడనే సంకోచని అనే కంఠరము లున్నవి.
 23. కన్నాపార
 24. యోనిలోపల నుండే లోపలి పెదవి అనగా కుడి శైవు చిన్న పెదవి
 25. యోనిలోపల ఉండే పై పెదవి అనగా కుడి పెద్ద పెదవి
 26. మూత్రకోశము ఉండే అవరణ పొర
 27. మూత్రకోశము
 28. కూపకపు టెముక
 29. మూత్రకోశ
 30. భగలింగము
 31. మూత్రద్వారము
 32. యోనిని పట్టియుంచే కంఠరములు
- N. B:—గర్భాశయమునకు దిగువకు వెనుకకును పడి పొకుండా పట్టియుంచే కంఠర సమూహమును పటములో చూడగలరు.

ఈ పటములో స్త్రీ జననేంద్రియాలయొక్క లోపలిభాగములు చూపబడినవి. మరిన్ని దానికి ప్రక్కగా నున్న యితర అవయవాలున్నూ చూపబడినవి. మిగతా వివరాలు

వేరే ప్రకరణాలలో వ్రాస్తాను. ఈ ప్రకరణములో శౌచానికి సంబంధించిన వివరం మాత్రమే వ్రాస్తాను. 30 అనే అంక వేసినది భగలింగము. 31 అని అంక ఉన్నది మూత్రికావయవము. 27 అని అంక ఉన్నది మూత్రకోశము. 16, 17, 19, 23 అంకలతో చూపబడినది యోనిద్వారము. సంప్రయోగకాలమున ఈ వివరమునందే క్రియ జరుగుచున్నది. 16 అని అంక ఉన్నచోట గర్భాశయముయొక్క ముఖద్వార మున్నది. 12, 13, 14 అనే అంకలతో గర్భాశయముయొక్క ఒకవైపు ఆవరణగోడ చూపబడినది. రెండవ వైపునగూడ యిట్టిఆవరణపు గోడయే కాన్పించుచున్నది. ఈ ఆవరణ గోడలమధ్యను ఉన్నదే గర్భాశయము. ఇందే పిండము వృద్ధి పొంది శిశు వగును. ఈ గర్భాశయము లోనికి గర్భాండమునుండి నెల కొకతూరి గర్భ హేతువైన బీజము క్రిందికి దిగును. గర్భాండము 9 అనే అంకతో చూపబడినది. గర్భాశయము లోనికి వచ్చే గర్భనాళము 10 అనే అంకతో చూపబడినది. గర్భాండమును గర్భాశయముతో కలుపునది ఈ నాళమేను. 13 అనే అంకతో చూపబడినది ప్రేవులయొక్క ఆవరణగోడ. దీనికి ఆంత్రవేష్టనమనిగూడ పేరున్నది. ఇట్టిదే ఆవలివైపునగూడ చూడవచ్చును. అనగ గర్భాశయమునకు పై భాగమున ఆంత్రవేష్టన మున్నది. అందువలన ప్రేవులలో మురుగునట్టి మాలిన్యములులేకుండ చూచుకొనుటయూ శౌచవిధియే అయియున్నది.

21-వ అంకతో చూపబడినది ఆననము. దీనికి పైన మలశయ మున్నది. దానిపైన చూప

బడినది అధోముఖాంత్రము. మిగతా వివరములను వదలివేసి ఒక్కసారి పటమువంక చూచినయెడల మనకు కనుపించునదిమనగా: సంప్రయోగానికి ఉపయోగించే యోని వివరానికి ఒకవైపున మలకోశమున్నూ వేరొకవైపున మూత్రకోశమున్నూ యున్నదని తెలియును. గర్భాశయానికి ఒకవైపున మూత్రకోశము వేరొకవైపున మలకోశమున్నూ పై భాగమున ప్రేవులున్నూ కలవు. కనుక మలమూత్రకోశములే కాకుండా ప్రేవులుగూడ సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో ఉంటేతప్ప జన నేంద్రియాలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండవనీ, జన నేంద్రియాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే గాని సాంప్రయోగికమైన సౌఖ్యము సాంతంగా చేకూరదనీ తెలుస్తోంది.

ఇట్టి సౌఖ్యం చేకూరాలంటే మల కోశాన్ని నిర్మలంగా ఉంచుకోవాలి. మలమోచన వాంఛ గలిగినతోడనే దానిని వెలువరించి వేస్తూ ఉండవలెను. మూత్రమోచనవాంఛ గలిగినతోడనే దానినిగూడ వెలువరించి వేయవలెను. ఈ ప్రకరణంలో వివరించటానికి వీలుగాని అనేక కారణాలవల్ల మలమూత్రాలు సకాలంలో వెలువడక నిలచి ఉన్నయెడల ఆ దోషమువల్ల గర్భ వివరము నందునూ, గర్భాశయమునందునూ మంటలూ, ఉడ్డోకమూ మొదలయిన బాధలు కలుగును. నోటిలోపూత గాని, నంజుపొక్కులుగాని, పంటి వ్యాధులుగాని ఉన్నయెడల ప్రేవులలో మలము నిలచి మురుగుచున్నదని యర్థము. మురిగిన మలముయొక్క ఒత్తిడివలన గర్భాశయమునకు పీడన గలిగి స్థానభ్రంశముగానీ, చ్యుతిగానీ, కలుగవచ్చును. అట్లే మలకోశము

నుండి ఒత్తిడి ఎక్కువై నయెడల గర్భాశయము మూత్రాశయము వంకకు బరగును. ఇట్లే మూత్రాశయములో ఒత్తిడి అయినయెడల గర్భాశయము మలకోశమువంకకు బరగును. అందువలన ఒక కోశంలో ఒత్తిడి ఎక్కువైతే మిగతా కోశములయొక్క కార్యక్రమం కూడా చెడిపోతుంది. మూత్రాశయ కోశములో ఒత్తిడి ఎక్కువగుటకు చెమట సరిగా పోయకుండుటయూ కారణమై యున్నది. ఈ విధంగా మల, మూత్ర, స్వేద, శ్వాసలలోని లోపములు జననోద్దియాలలో ప్రత్యేకమగుతవి. ఈవిధంగా చూచినాగూడ ప్రణయసౌఖ్యాన్ని సంపూర్ణంగా కోల్పోవారందరూ దేహాన్ని సంపూర్ణాకోశ్యంగా ఉంచుకోటం అవసరమని తెలుతోంది. ఇదివరకు చెప్పినమాటలే యిక్కడ కూడా ఇంకొకసారి చెప్పక తప్పక వచ్చింది. మలము ప్రేగులలో నిలవ ఉండకుండా ఉండాలంటే కూర తినాలి. వండ్లూ తినాలి. జిగురు కలిగిన పదార్థాలూ వడలివేయాలి. మూత్రానికి అడ్డు కలిగించే టబువంటి లవణాన్ని చాలా తగ్గించేయాలి. చెమట బాగా పోనోందుకు పరిశ్రమచేయాలి. స్త్రీలకు పరిశ్రమ ఏమిటని కొంతమంది భాగ్యవంతు లడగవచ్చు. కాని సాంప్రద్యోగిక సౌఖ్యాలను పొందవలెనంటే రోజూ చెమటపడుతూనే ఉండాలి. భాగ్యవంతులైతే చెమట పట్టేందుకు పరిశ్రమన్నా చేయాలి. తప్పితే వ్యాయామమన్నా చేయాలి. మూత్రం తెచ్చుగా, బారీగా కావాలంటే పొత్తికడుపు నీళ్ళతో తడవాలి. కటిన్నానం చేయవచ్చు. జలధాతువు ఎక్కువగా ఉండే కూరలూ, పళ్లూ తినాలి. పేపుల్లో ఒత్తిడి లేకుండా ఉండాలంటే ఆయా కాలాలలో

చిన్న ఉపవాసాలు చేస్తూ ఉండాలి. ఇదంతా శౌచవిధానం క్రిందనే వస్తుంది. చిట్టచివర విధానాన్ని వివరించి ఈ ప్రకరణాన్ని ముగిస్తున్నాను. అది ఏదనగా ఎనిమాచేయుట. పేపులలో మలము నిలచియున్నపుడు అసంఖ్యాకములగు జననేంద్రియ వ్యాధులే గాకుండా వైత్యవ్యాధులు అనగా రక్తముతో సంబంధించినవి, వాతవ్యాధులనగా మనస్సుకూ మెదటికి నాడులకూ సంబంధించిన వ్యాధులూ గలుగుతవి. అందువలన మలము పేపులలో చిక్కుకొని యున్నదనితోచినపుడల్లా చన్నీటితోనో నలివెచ్చని నీటితోనో ఎనిమా చేసుకుంటూ ఉండాలి. స్త్రీల విషయంలో పురుషుడు అవలంబించవలసిన శౌచవిధి యింకొక్కటి ఉన్నది. స్త్రీని రంజించే విధానాన్ని చెప్పబడిన ప్రక్రియల్లో యోని యొక్క లోపలిభాగమును భగలింగమునూ స్పృశించుట చెప్పబడి ఉన్నది. మురికితో కూడిన చేతులతో స్పృశింపకూడదనియే తెలుసుకొనవలసి ఉన్నది. సంప్రయోగానికి ముందు స్త్రీ పురుషు లిద్దరూ జననేంద్రియాలను శుద్ధిపరచుకొన వలసినదని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. ఈ సంగతి గర్భాధానము నాడు పురోహితుడైతే చెప్పవలెను. అంతే. అంతటితో చెల్లు. మరునాటినుండి ఆ సంగతి యెవరూ జ్ఞాపక ముంచుకోరు. ఈ విషయాన్ని యింతగా విడదీసి వ్రాయవలసిన అగత్యము లేకుంటే సంతోషించేవాడను. కాని అన్ని చోటలూ శౌచహీనతయు, దానివలన వచ్చే బాధలునూ సౌత్వక్షమగు చుండుటచే సిగు విడిచి, లోకనింద భయమును ఆవల నెట్టి యీ ప్రకరణము వ్రాశాను.

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము

(కా పీ ర్ టు)

పండ్లగుణములు

పండ్లుకాని పండ్లు

ఈ క్రింద వ్రాయబోవునవి ఫలవృక్షముల మీద పండునట్టి పండ్లు కావు. ఇందులో రామములగ వంగచెట్లవంటి కూరచెట్లను పెరుగును. మిగిలినవి దోసకీరవంటి తీగలను పెరుగును. అందువలన యివి స్వతహాగా కూరలజాతికి చెందినవి. అయినప్పటికీ వీనిని పండ్లుగానే వాడుచున్నారు. వీనిలోని సుగుణ మేమనగా ప్రపంచములో ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు, ఒకదానితో ఒకటి కలిపి తినగూడదు. ఈజాతి పండ్లను మాత్రము కూరగాయలతో తినవచ్చును. పండ్లతోను తినవచ్చును.

1. రామములగ (టొమాటో)

ఇది హిందూ దేశమునకు యింగ్లీషువారితో పాటు దిగుమతిఅయినది. ఇంగ్లీషువారికి అమెరికానుండి లభించినది. అందువలననే దీనికి కల్పితపు పేరు యివ్వబడినది. సంస్కృతములో దీనికి పేరు లేదు. తెనుగులోగూడా కొన్ని చోట్ల దీనిని సీమవంకాయ అని పిలుస్తారు. ఇంకా కొన్నిచోట్ల రామములగ అని పిలుస్తారు. తెనుగు దేశములో పెరుగుచుండు కామంచిపండుకు యీ పండుతో పోలిన రుచి గలదు. ఈపండు వివిధరూపములలోను, వివిధ పరిమాణములలోను, వివిధతూకము (బరువు కలిగియు) లలోను మనకు లభించును. ఒక తులమునుండి 20 తులముల బరువుగల పండు వరకు తూకము గలపండ్లు మనకు లభించును.

చిన్న గోలిగుండువలెకొన్నీ, అత్తివంసురూపములో కొన్నీ, నిమ్మపండుకాకారములో కొన్నీ, దోసకాయకాకారములో కొన్నీ యిట్లు అనేక రూపములలో యీ పండ్లు లభించును.

రామములగపండు సులభముగా జీర్ణమగును. ఇంతేగాక యీ పండ్లతో కలిపి యే పదార్థము తిన్నా ఆ పదార్థముకూడ తేలికగా జీర్ణమగుటకు తోడ్పడును. మలబద్ధక మున్నవారు రోజుకు పదితులముల పండ్లు తిన్నయెడల క్రమముగా మలబద్ధక మంతరించును. ఈపండు జీర్ణరసముల నూరించి తిన్న ఆహార పదార్థమును సులభముగా జీర్ణమగుటకు తోడ్పడును గనుక అగ్నిమాంద్యమున్నవారు పాండువడెన్నవారు దీనిని తినుటవలన మేలు కలుగును. దీనిరసము రక్తములో ప్రవేశించినపుడు అందు పేరుకొనిఉండిన మలములను కరిగించి వెలువరించుటకు తోడ్పడును. ప్రేగులయందు నులివురుగులున్నప్పుడును, వీనికపాములున్నప్పుడును ఈ పండు తినుటవలన ప్రేగులయందు నిలవకండి మురుగుచుండు మలములు వెలువరింపబడి నులివురుగు మొదలగునవి నశించిపోవును. ప్రేగులలో మలములు నిలచి మురుగునపుడు నోటిలో పూత, నంజు పొక్కులు మొదలగునవి కలుగును. అట్టివానికి టొమాటో రసము ఉపయుక్తమైన ఆహారము. టొమాటోలను యెండించి, ఒరుగుగా చేసికొనవచ్చును. ఈ వరుగులు కూడా టొమాటో వలెనే మలసాధిక చేయును. రక్తశుద్ధియును చేయును. టొమాటోపండ్లను

ఎవరైనను సులభముగా తినవచ్చును. బాగుగా పండిన రామములగ చిన్న పిల్లలైననూ ప్రీతితో భుజింతురు. నారింజ పండ్లను కొనలేనివారు న కాలము లో టామాటో మొక్కలను నాటుకొని పైరు చేసికొనవచ్చును. నారింజపండురసమువలెనే యీవండుకూడా ఆరోగ్యవృద్ధకము. నారింజ పండు కొనలేనివారు రామములగ పండ్లను చవుకగా కొనవచ్చును. లివరు, స్టీవునురోగములతో బాధపడు చిన్నపిల్లలకు రోజూ టామాటోలను తిననిచ్చిన యెడల ఆరోగములు సులభముగా నయమగును. రామములగపండ్లు తిను చిన్నపిల్లలకు లివరు, స్టీవునురోగములు రావు. తల్లిపాలు లేక, పోత పాలతో పెంచవలసినపుడు రోజుకు రెండు మూడు తూర్పు పోతపాలు పోసి ఒకటి రెండు తూరులు రామములగపండు రసమును పోయవచ్చును. రామములగ రసము పోసినపుడు చిన్నపిల్లలకు విశేషనములు యెక్కువైనయెడల రామములగ రసమును తాత్కాలికముగ ఆపి తరువాత తగ్గించి వాడవలెను. రామములగ పండ్లయందు సిట్రిక్ ఆమ్లము, మాలి కామ్లము, తగుమాత్రము చేరియున్నందువలన అహారపదార్థములతో కలిపి తినినపుడు ప్రేగులయందు మురుగు పుట్టకుండా కాపాడును. వైద్యవ్యాధితో బాధపడువారు ఉబ్బనము, క్షయ, కాస, శ్వాసరోగములు కలవారును రామములగపండ్లను ధారాళముగ ఉపయోగింపవచ్చును. ఇందు ఏ.బి. విటమిన్లు రెండురు ధారాళముగ లభించును. రామములగపండ్లయొక్క సుగుణములను సంగ్రహముగా చెప్పచున్నాము.

1. రక్తమును శుభ్రీకరచును.
2. మలమూత్రములను జారీచేయును.
3. నాడులయందు లాఘవమును కలిగించును.
4. దేహమునందు ఘనీభవించిన అన్యపదార్థమును కరిగించి వెలువరించును.
5. క్రొత్తగా మాలిన్యములు చేరకుండా కాపాడును.
6. ఇందులోని సహజములగు ఆమ్లములు దేహమునందలి విషములను ఆకర్షించి వెలువరించును.

7. వేడిని తగ్గించును.

టామాటో తినగూడనివారు:-అతిసారముతో బాధపడువారు, గ్రిహణితో బాధపడువారు టామాటో పండును తినరాదు. జీర్ణాశయ దాహము, జీర్ణాశయవృణము కలవారును టామాటోను తినగూడదు. రక్త ప్రసృత్యాధితో బాధపడు స్త్రీలు టామాటోను తినరాదు. కలరావ్యాధి తగిలినపుడు టామాటోను సుతరాము వాడరాదు.

II పుచ్చ పండ్లు

తెలుగుదేశములో కొన్నిచోట్ల వీటిని కల్లింగడి పండ్లనియు, వేలపండ్లనియు పిలుతురు. నదీతీరములలో ఉండే యిసుక లంకలమీద పుచ్చతీగ బాగుగా వృద్ధిపొందును. భారత దేశములో నుండే అన్ని నదీగర్భములలోను యీ తీగ పైరు చేయబడును. ఇంతేగాకుండా రేగడి నేలలో గూడ యీ తీగలు పెంచబడును. దోసచెట్టు వృద్ధియగుచోట్ల పుచ్చచెట్టుగూడ వృద్ధిపొందును. బాగుగా, ఎర్రగా పండిన పుచ్చపండు జిహ్వకు తీసిగా నుండును. వేడిని తగ్గించును. నామలకు శాంతి నొసంగును.

దేహమునందలి విషములను కరగించి వెలువరించును. మూత్రమును జారీచేయును. అగ్నిమాంధ్యముగల రోగులు పుచ్చబద్ధలు తినిన యెడల అగ్నిమాంధ్యము హరించి ఆకలి వృద్ధి పొందును. పుచ్చగింజలను బలిచి తినినయెడల దేహమునకు బలము కలుగుటయేగాక మూత్రసంబంధమైన వ్యాధులు నశించును. మూత్రకృచ్ఛ, మూత్రాశ్శ, సికతామేహము, శిలమేహము మొదలగు వ్యాధులయందు పుచ్చబద్ధలను తినుటగాని, పుచ్చపండ్లరసము పిండ్ల త్రాగుటగాని చాల నదుపాయముగా నుండును. పుచ్చగింజ పవ్ఫలను బలిచి దానితో ఖర్చూరకాయలనుగాని, యెండిన ద్రాక్షకాయలనుగాని కలిపి తినినయెడల బలవర్ధకమైన ఆహారమగును. ఇందు 1000 కి 957 భాగముల నీరు, 1 భాగము మాంసకృత్తు, 2 భాగముల కొవ్వు, 2 భాగములు నేంద్రియ లోపలనణములు, 38 భాగములు చక్కెర, కలవు ద్వీవహావములో నుండుటవలన యిందలి చక్కెర సులభముగా రక్తముతో కలిసి రక్తమునకు త్వారసంపదను వృద్ధిచేయును. అకీమూత్రీ వ్యాధియందు కూడ పుచ్చబద్ధలను నిరభ్యంతరముగా తినవచ్చును. గ్రహణి, అకీసారము, కలరా, రక్తప్రదరము, జీర్ణాశయదాహము, జీర్ణాశయ వ్రణములందును 2. రకముల జ్వరములందును వ్రణజ్వరము, వ్రణవంధిమొదలగు తరుణ వ్యాధులయందును ఆంత్రసంబంధమైన వ్రణములందును పుచ్చబద్ధ ఆహారముగాను, మందుగాను, పనిచేయును చిన్నపిల్లలకు వచ్చు కోరింతదగ్గు, క్షయ, ఊనము మొదలగు వ్యాధులందుకూడ పుచ్చపండు తినుటవలన కఫము పల్చబడి వెలువడి

పుచ్చ, ఆన్నము యెక్కువగా తిని, పుచ్చకాయ తినినపుడు జలుబు చేయుట కద్దు. జలుబుచేయు గుణమును మనచాను పుచ్చబద్ధకు అంకిష్టమైఉంటారు. ఎక్కువ తినిన అన్నమువలననే జలుబు చేయును గాని పుచ్చబద్ధవలన కాదు. పుచ్చపండువలన మలే జరుగునుగాని కీ డేమియు జరుగదు. వడదెబ్బ తగులకుండా కావాడుటకును, వడ తగిలినపుడు రక్షించుటకును తియ్యని పుచ్చరసము కంటె నికపాయమైన పానకము లేదు. లభించినపుడెల్ల పుచ్చపండు తినుటయే మంచిది.

III కర్బుజా లేక దర్బుజా

పుచ్చపండువలెనే యిదియు భారతదేశమునందృఢతలను పైరగును. శ్రీష్ఠ కలిగినవారు యీ పండును యే నదీగర్భమునందైనా పైరుచేయవచ్చును. గోతులు తీసి లంచులో యిసుక పోసి మున దొడ్లలోకూడా రచ్చచెట్లను పెట్టవచ్చును. తియ్యని దీనికండ చాల దువ్వముగా నుండును. దేహపోషణకు సామర్థ్యము కలిగి యుండును. మల మూత్రములను వెలువరించును. ఇందలి పిండిపదార్థమునకు ధాన్యసంబంధమైన పిండిపదార్థమువలె పులిసిపోవు స్వభావము లేదు. దేహమునందలి త్వారసంపదను వృద్ధిచేయునేగాని తగ్గింపదు. ఉపవాస తుల్యమైన పథ్యము పెట్టవలసినపుడు యిది బాగుగా పనికివచ్చును. ఆహారజ్వరములు, మధుమేహము, అతిసారము, గ్రహణి, రక్తప్రదరము, జీర్ణాశయదాహము, జీర్ణాశయ వ్రణము, ఆంత్రీవ్రణములు, ఆమాశయ వ్రణము మొదలగువానియందు కర్బుజా సులభముగ జీర్ణమగుటయేగాక దేహమునందు యాంత్రికమైనట్టి (Mechanical) గాని, రాసా

యనికత్తెనట్టి (Chemical)గాని ఉండేకమును కలిగించదు. శ్వాసనంబంధమైన వ్యాధుల యందు అవగా ఉబ్బినము, శ్మయ, వగర్పు, మొదలగు అన్ని వ్యాధులందును యీ వండు అవ్యతముగా కనిపెడును. ఇందు వేయింట 80 భాగముల నీరు, పదిభాగములు పిండిపదార్థము, చక్కెర ఉన్నవి.

4. తియ్య దోస

గోదావరి, కృష్ణ, కావేరి లంకలలో యివి బాగుగా పైరుగును. పచ్చిగా నున్నప్పటి నుండియు తినుటకు హితవుగా నుండును. పండిన దోసకాయయందు చక్కెర భాగము వృద్ధి పండి పిండిపదార్థము బాగుగా మెత్తపడును. అన్నడు తినుటకు అది రుచ్యముగా నుండును. పచ్చిదోసకాయ, గ్రహణి, అతిసారము కలరా వ్యాధులయందు తినురాదు. బాగుగా పండిన దోసకాయయందుకూడ మలమును సాధిక చేయుగలదు మున్నది. అందువలన పై వ్యాధులు గలవారు యీ వండును తినురాదు, మలబద్ధ కముతో బాధపడువారు పోతిదినము తియ్య దోసకాయనుగాని పండునుగాని తినుటవలన మలసాధిక యగును. మందులతో పనిలేదు. మందులు తిన్నప్పుడు ప్రేగులయందు శాశ్వత మైన అవకారము జరుగును. దోసపండు తిన్నప్పుడు అట్టి అవకార మెద్దియు జరుగదు. ఉబ్బినము, శ్మయ, వగర్పు, జలుబు, మూత్ర కృచ్ఛము, మూత్రాశ్మరి, సికతామేహము, లాలామేహము, శుక్లశవ్దము, శ్వేతకుసుమము, ఋతుశూల, ఋతుబద్ధము, పాండువు మొదలైన వ్యాధు లన్నిటియందును తియ్య దోసపండు మేలు చేయును. ఉపవాస ముంచ దగిన సర్వ తరణవ్యాధులయందును తియ్య

దోసపండును నిరభ్యంతరముగాను, నిరపా యముగాను ఉపయోగింపవచ్చును. ఇందు నూటికి 90 భాగముల నీరు, 5 భాగ ములు చక్కెర ఉండును. మిగిలినది పిప్పి పదార్థము.

5. అనాసపండు

ఇది కలబందకుటుంబములోనిది. అనగా ఆకులు పైన పెరిగితే దుంప మధ్యగా పెరుగును. హిందూదేశమునం దంతటాగూడా దీనిని పైరు చేయవచ్చును. ఇసుక నేలలయందును జలసమృద్ధి గల చల్లని కొండలమీదను యిది బాగుగా పైరుగును. ఇది కూడా ఫలవృక్ష ముల మీద పెరిగేది కాదు. దీనిని ఫలమని చెప్పటకు వీలు లేదు. దుంపలవలె నేలలో పెరుగును గాని దుంపలవలె అజీర్ణస్వభావము కలుగచేయదు. దుంప లంత బరువైన ఆహార మున్నూ కాదు. పై చెక్కును తీసివేసి లోపలి కండను ముక్కలుగా తినుటకు వీలుగానండును. ఇందు తీపి, పులుపు ప్రధానరసములు. నూటికి 80 భాగములు జల ముండుటవలన యిందలి పోషకద్రవ్యములు సులభముగా రక్తముతో కలియును. మలమూత్రములేగాక స్వేదము కూడా యీ వండు తినుటవలన సులభముగా వెలువరింపబడును. కఫముకూడ యీ ఫల రసము తగులుటతోడనే రక్తమునుండి విడి పోయి పలుచబడి వెలువరింపబడును. దేహము నందలి మాంశముల శుద్ధిచేయుటకు అనాస పండువంటిపదార్థము లేనేలేదని చెప్పవచ్చును. అయితే అతిసారము, గ్రహణి, కలరా, జీర్ణా శయదాహము, జీర్ణాశయవ్రణము, అంత్ర వ్రణములు, రక్తపీడరము, మొదలగు వ్యాధులతో బాధపడువారు అనాసపండును

తినరాదు. గర్భాశయమును సంకోచపరచి పిండమును గెంటివేసే స్వభావము దీనియందుండుట వలన గర్భిణీస్త్రీలు దీనిని వాడకుండుట మంచిది. ఒకటి, రెండు ముక్కలను తినుట వలన ప్రమాదము లేకపోయినప్పటికి గర్భిణీస్త్రీలు దీనిని తినకుండుట మంచిది. లిస్యములు గడ్డకట్టి దేహమును పీడించు చుండు

నట్టి నవాయి, కొరుకుడు, వడిసెగడ్డలు, అడ్డకర్రలు, చీడ, తీట, తామర, ఏనుగుగడ్డ, కరపాణి, కరిమేహము, శోభ, బొల్లి, శ్వేతకుసుమ, కుమ్మ, ఉబ్బనము, క్షయ, క్షయవాతము, మూర్ఛ, ఉన్మాదము, హిష్టిరియా, కాకిసోమాల, (కాకిచమ్మలు) మొదలగువానియందుల అనానపండు చేయు మేలు యింతగాదు.

సుఖసంసారము

గవనంపుటము

మీ భర్త

- 1 రాత్రి ప్రొద్దుబోయిగాని యింటికి రాకుండునా ?
- 2 రాత్రులందు కలవరించుచుండునా ?
- 3 పదార్థములు రుచిగా లేవని విసిగించుచుండునా ?
- 4 ఒక వస్తువును పెట్టినచోట కాకుండా ఇంకొకచోట వెతకునా ?
- 5 నదుములో నొప్పిగా నుండుననునా ?
- 6 సాయంకాలము ఇంటికి వచ్చునప్పటికి నీరసపడి యుండునా ?
- 7 వినదానికీ - కానిదానికీ - కోపపడునా ?
- 8 అప్పుడప్పుడు దేహశుద్ధి చేయుట కద్దా ?
- 9 అడుగడుగునకూ సంశయించుచుండునా ?

మీని నన్నిటిని నివారించేందుకు ఒక్కటే మార్గము ఉంది. అది మా సుఖసంసారం చదువుటవల్లనే. అచ్చగుచున్నది — ఫెదర్ వెయిట్ కాగితముమీదనే సర్వాంగసందరంగా తయారగుచున్నది. చందాదారులకు రు కి—0—0 లు మాత్రమే. ఇతరులకు ఎంత అయ్యేది ఇప్పుడు చెప్పలేము.

మేనే జరు:

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు, బెజవాడ.

11 ప్రకృతి శిబిరము మే 1వ తేదీన ప్రారంభమైనది

డాక్టరు వేగిరాజు శృష్టంరాజుగారి సందేశము

పూజ్యమహాశయులకు అనేక వందనములు. వాక్యశ్రావణమా! తమ దర్శనము చేసుకొని యేతత్ ప్రకృతి ఉద్వయాభివృద్ధి విషయంలో యేమోనందించవలెనని ఏతోకాలము నుండి అనుకుంటూ ఉంటాను. కానీ నేను శార్యవాదిని కానందున యితవరకు ఆ సంకల్పము పూర్తిచేయకైతిని. గత సంవత్సరం శ్రీ అయ్యంకివాడు, శ్రీ శర్మగారు, తమను యేకకాలంలో ప్రకృతి క్యాంపులో ఉంచురనే ఆశతో బయలుదేరివచ్చి విఫలమనోరథుడై వైతి. యీ సంవత్సరం తమ విజయస్థానం 15 రోజులు పరిగె శిబిరంలో నా హృదయగత మగు ఆవేదనలను తమ సముఖమున వెలువరించుకొని శాంత్యానందములను పొందదలం దితినిగాని; దైవానుగ్రహమునలన తమబోటి మహానీయుల ఆశీర్వాచన విశేషమునను నా సహాధర్యచారిణి గర్భవతియై మానములు పూర్తియై యున్నందున తప్పకుండా నేను, నా సహాధర్యచారిణితో బయలుదేరి పవిత్రమైన తమబోటి మహానీయుల సాన్నిధ్యంలో మహర్షి జీవనము మరపించు పృథుచ్ఛాయల శలాహర యీశ్వరోపాసన, ప్రాకృత ధర్మబోధ, అధశ్శయన, నిర్విచార, నిరాడంబర జీవనానలబ్ధిలై లోకములకు మార్గదర్శకంగా విలసిల్లుచున్న తమ సాన్నిధ్యంలో ప్రసవకర్మ ఆదర్శంగా పూర్తిచేసుకొని రాతలలపుతో యుండగా యీశ్వర సంకల్పముచేయూచైత్ర బహుళ ౪ మంగళవారముఉదయం 11 గంటలకు సుఖప్రసవము కలిగి మగశిశువు జనించి

నాడు. ఈశ్వరానుగ్రహమునను తమబోటి మహానీయుల ఆశీర్వాచన విశేషమునను మాతా శిశువులు కలాసాగానే యున్నారు. ఈ శిశువు యీశ్వరానుగ్రహమున దినక్రిమాభివృద్ధిగాంచి చిరంజీవియై ప్రాకృత జీవన మార్గానువర్తియై ఋషిజీవనంచేస్తూమన ఉద్వయాభివృద్ధికి యితని జీవితం అంకితమగుగాక అని యీశ్వరుని ప్రార్థిస్తూన్నా. యీ శిశువునకు తమ అండరి ఆశీర్వాచనములు లభ్యమగుగాక! అచిరకాలంలో తమ దర్శనం చేసుకొనుటకు ప్రయత్నింతును. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో కృత్రిమ నాగరికతా వ్యామోహసంజనితమైన వ్యాధి బృందములను నిర్మూలంపతమచేమార్గదర్శకంగా నిర్వహింపబడుచున్న యీ ప్రకృతి శిబిరం నిర్విఘ్నముగా కొనసాగ గలందులకు వైవమును ప్రార్థిస్తున్నాను. పుడమియందుగల సమస్తమానవాళిని నీరోగ నిర్విచార ఆరోగ్యానందములు కలుగవలెనన్నను, శాశ్వత శాంత్యానందములు స్థిరముగా ఉండవలెనన్నను, సమస్తరోగములకు మూలకందమై తనరారు రజోగుణ, తమోగుణ రూప పరిణామ, ప్రజ్ఞాపరాధములు నశించి స్థిత ప్రజ్ఞ లక్షణాన్వితులై మనుటయే మార్గమని భౌతికచికిత్సలవలన శాశ్వతానందారోగ్యములు లభ్యమగుట దుర్లభమని ప్రతి ప్రకృతి వైద్యశ్రేష్ఠుడును గ్రహించి మానసికచికిత్స నిపుణులై ఆత్మవంతులైన నాడు గాని మనకు పరిపూర్ణవిజయం చేకూరదని నా సమీక గాన సర్వజ్ఞులైన తమరు, శ్రీ శర్మ

గారు మొదలైన మహానుభావులు యిందు విషయంలో చేయుచున్న కృషికి అనేక అభివాదనములు. ఈ వృత్తరం తెచ్చిన వ్యక్తి ద్వారా 10 రూపాయలు పంపుకుంటిని. దానిని సద్వినియోగము చేయ ప్రార్థన. ఇతని స్వీయచరిత్ర తమరు సావధానంగా ఆకర్ణించి ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటింతురు గాక. ఇతర

విషయములు అన్నియు యీ కు నివేదించు కొనగలడు. ఇతను కోరిన పుస్తకములు పంపండి. ముచ్చందము, ఫోటోలు సహితంగా కొన్ని చరిత్రలు వ్యాసరూపములుగా ప్రకటింతును. కలసివచ్చుడు ముఖ్యంగా అన్ని విషయములు మాట్లాడగలను.

వ ధు వు కా వ లె ను

ప్రకృతిజీవన మవలంబింప ఇష్టమున్న కన్యక కొవలెను

ప్రకృతి ధర్మవేది పరీక్షలో కృతార్థుడై, ప్రకృతిచికిత్సయే వృత్తిగా గలిగిన

!! డా॥ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ఎం. డి. గారు వరుడు

భారద్వాజున గోత్రము. ఋషులు:- ఆంగీరస, బౌద్ధస్వత్య, భారద్వాజు.

నెలకు రు 50-0-0 లకు తక్కువలేని సంపాదన కలిగియున్నారు.

వివరములు యీ కింది చిరునామాకు తెలుపవలెను.

అ య్యం కి వేంకటరమణయ్య.

గవర్నరుపేట—బెజవాడ

ప్రకృతి - సహజ వైద్య సచిత్ర మాస పత్రిక

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలో నుండు తక్కిన జీవులవలె యెటుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యే యే ఆరోగ్యసూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందు శస్త్రములకుకూడ లొంగని ప్రైవేట్ మానసిక వ్యాధులను, స్వభావసిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీరు గాలి, సూర్యకిరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస, విద్యుత్కాంతి శక్తి మొదలగువాని సహాయమున చికిత్సల చేయువిధమును, అటుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్విచార (బుద్ధి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగ ఖండించును. మాదిరి పత్రిక ఉచితము సం॥ చందా రు 3-0-0.

మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి వైద్యము యొక్క ప్రాశస్త్యము

మనకున్న కృతజ్ఞతను సృష్టికర్తయైన జీవకోటి మందు మానవజన్మ ముత్తమోత్తమమైనది. అట్టి మానవజన్మ లభించుటయే మర్మభము. మన సృష్టకముచే నట్టి జీవ్యులైన జన్మ లభించిరనుటకుగానూ, ఆరోగ్యవిధులను గూడెని, ఆచరించి తద్వారా వీడ్పాటులైనై యాత్మకామ మోక్షములకు సంపాదించి నుజుంచుటకుమారుగా చతుర్విధపురుషార్థ ములకు మూలవాడగు ఆరోగ్యమన నేమో తెలియక, అల్పాయుష్యులమై జీవము, శక్తియు బుద్ధియును ధ్మీణింపజేసుకొని ఘోరమగు దుష్కరవ్యాధులతో కుంగి, కృతించి పోవును జీవచ్ఛవములపై జీవయాత్ర గడుపుచున్నాము. ఎంత విచారకరము?

పశ్చిమానవునికి తన జీవిత సంతృప్తులను నెరవేర్చుకొనుటకుగానూ, ఆరోగ్యభాగ్యము అత్యవసరము. ఆరోగ్యభాగ్యమును జీవితము సౌఖ్యరహితము గాన అది నిర్భక్తము. మన కంటె సత్కర్మ మగు జీవులుగా భావింపబడుచుండు పశుపక్ష్యాదులు సహజ జీవనముచే, వీరొగులై జీవితానంద మనుభవింప గలుగుచున్నవి. అవి పుట్టినదాని మరణించు వరకు ప్రకృతిమాతచే నిర్ణయింపబడిన నియమములకు బద్ధులై జీవించుచున్నవి. కావుననే అవి మరణాంతమువరకు ఆహార నిద్రా మైథునాని కర్మల జేయుటయందు సంపూర్ణ మగు శక్తిగలిగి పరసహాయముతో నిమిత్తము లేక జీవించుచున్నవి. మరియు వైద్యసహాయముతో అవసరము లేకుండగనే తమ యారోగ్యభాగ్యమును కాపాడుకొన గల్గుచున్నవి. ఒకవేళ ఆకస్మికముగ అనారోగ్యమేదియైన తటస్థించినను, లేక తుపాకి

వేటు మొదలగు సహాయకరము లగు గాయములు తగిలినను, ఆహారపుమార్పు, ఉపవాసము, జలము, వ్యాయామము, మున్నగు వానిచలన, నివారించుకొన గల్గుచున్నవి. అడుజంతువులు పగిలినచున్నప్పుడు వైద్యులుగాని, మంత్రసానులుగాని పిలువబడుటయే లేదు. ఎంత ఆశ్చర్యకరమైన, ఆనందదాయకమగు విషయము!

నేటి మానవుడు మాత్రిము, ప్రకృతి సహజ ధర్మములను విస్మరించి, కృత్రిమ నాగరికతా వేళుడై అనారోగ్యమును చేతులారా తెచ్చి పెట్టుకొని, అనేక దుఃఖములకు పాల్పడుచు నిట్టి సీచస్థితి ననుభవించుచున్నాడు. అస్వాభావి కాహార సేవనము, అమితమగు నాహార విహారము మున్నగు వానివలన ఆరోగ్యము చెడి ఇట్టి దుఃఖములకు కారణ మగుచుండ, దానిని గమించి తిరిగి స్వాభావికజీవనమునకు మరలి, ఆరోగ్యభాగ్యమును బడసి నుజుంచుటకు మారుగా, కృత్రిమావధ చికిత్సా విధానమునకు శరణుజొచ్చి రోగవిముక్తిని బొందలేక పోగా తనదృష్టిని మరింత తీవ్రరూపముగ మార్చుకొనుచున్నాడు. మందులు హానికరములనియు, నిర్భక్తములనియు, సత్సంధులగు సుప్రసిద్ధ మందువైద్యులెందరో ఒప్పుకొనుచున్నారు. ఇందు విషయమై వారి అభిప్రాయములతో నెన్నిపుటలైనను నింపవచ్చును. కాని, అట్లు చేయుట వలన నేమి ప్రయోజనము?

మన శరీరము పాంచభౌతిక సమ్మేళనము. ఆకాశము, వాయువు, తేజము, జలము, పృథివి యను పంచభూతనిర్మితమే. ఈ యైదు మూల పదార్థములవలననే మన దేహము

నిర్మింపబడుచున్నది. కాన నీ దేహము అనారోగ్యవంతమైనచో మరల నా ప్రకృతి శక్తులవలననే ఆరోగ్యవంతము కాగలదు. ప్రకృతి కల్పిత వస్తువుగాని లేక కృత్రిమముగాని కాదు. మరియు నది నక్షత్రమండలమున నూగినలాడుచుండు అందని మౌని వండును గాదు. అది జర్జరపర్ణ కుటీరముల నుండి ఉన్నతరాజప్రాసాదముల వరకునుండు సకలమానవాళికి లభ్యమగు వస్తువు. మన పూర్వులు లందరు కృత్రిమాషధము లెరుగక ప్రకృతి మాతను సేవించుచుండెడివారు. కాన వారి జీవిత మధ్యమున సాధారణముగా రుగ్మత లన నెట్టివో యెఱుగక, దీర్ఘాయుష్షులై అనేక వీరోచితములగు సత్కార్యములొనర్చి వారి జీవితములను సార్థకము గావించుకొనిరి. నేటి రుజాపీడితుడును, శాంతివిదూరుడును అగు మానవుడైనను తన కృత్రిమ నాగరికతకు నమస్కరించి ప్రకృతి మాత వంకకు మరలగలిగినట్లైన అది మాతృ వాత్సల్యముతో తన అమృతహస్తముల జాచి ఆహ్వానించి సుఖంప జేయుటకు సంసిద్ధముగానే యున్నది ఇక మనకు భయ మెందులకు?

ఈ ప్రకృతి చికిత్స అతిప్రాచీనమైనది. అది మానవులతోనే జన్మించిన దని చెప్పవచ్చును. వేదములలోను, ఉపనిషత్తులలోను భగవద్గీతలలోను నీ ప్రకృతి చికిత్సా పద్ధతిని గూర్చి యుదహరింప బడియున్నది. దీనిని మనఃసుఖపుంగవు లాచరించి మంచి వ్యాప్తిలోనికి తీసుకొని వచ్చియుండిరి. కాని కాలానుగుణముగా యిటీవల మనకు గలిగిన దుస్థితివల్ల దానిని విడనాడితిమి. కృమిక ఈ చికిత్సకు సంబంధించిన

చిన మూలగ్రంథము లెన్నియు నష్టమై పోయినవి. కేవలము కొన్నిగుర్తులు మాత్రమే వేదములు, శాస్త్రములు మున్నగువానిలో మిగిలియున్నవి. వానిని సంక్షిప్తముగా నిట నుదహరింతుము. సావకాశముగా మరల మరల పఠించి మననము గావింపుడు.

“ఉద్భృతాని వరాహేణ కృష్ణేన శతబాహునా మృత్తికే హన మే పాపం యన్మయా నుష్కృతం కృతం మృత్తికే బ్రహ్మదత్తానీ కాశ్య పేనాభిమంతితా మృత్తికే దేహీమే పృష్ఠిం త్వయి సర్వం పృథ్వీతం మృత్తికే ప్రతిష్ఠితే సర్వం తస్మై నిర్జడ మృత్తికే త్వయా హతేషా హాసేన గచ్ఛామి పరమాం గతిం.”
ఈ మంత్రమునందు మృత్తికా ప్రభావము వివరింపబడియున్నది. మృత్తికలో రోగ నివారకశక్తు లున్నవనియు, క్రిమిసంహారక మనియు, నిపుడివుడే చవీసలుకూడా చాలమంది తెలుసుకొనుచున్నాడు.

“అత్స్వస్త సమృత మపు ఖేషజం”

“జలమం దమృత మున్నది. జలములో నోష ధులు, మందులు ఉన్నవి.”

ఈ విధముగా నుదకముయొక్క గుణమును వేదమున్ను ఘోషించుచున్నది. మరియు జలచికిత్సను ప్రోత్సహించుచున్నది.

“అప ఇద్వా ఉభేషజీ రావీ అమి వాచాతః;
అపః సర్వస్య ఖేషజీ స్తాస్తే కృణ్యత్త ఖేషజమ్.”

జలము నిస్సం దేహముగా నొషధమైయున్నది. జలము నిస్సంశయముగా రోగములను దూరము చేసెడిదై యున్నది. జల మన్ని రోగములకు నొకటేమందు. ఆ జలము మీకై ఖేషధముగా చేయబడి యున్నది.

“నః సూర్యస్య సందృశో మా యయోధాః.”

సూర్యప్రకాశముతో మనకు వియోగ మెప్పుడును కలుగగూడదు. ఏలయన, సూర్యుడే

అన్ని విషయాలకు వోషములను తొలగించి
పాపములను ఆరోగ్యము నిచ్చుచున్నాడు.
దేవ మిట్లు ప్రబోధించుచున్నది.

“అదాతవాని భేదజం, వివారవాని యదృశః
కృంకి విప్రోధేషతో దేవానాం మాత ఈమసే.”
“దేవానాం! నీ నుండును దీనిని గమ్యమచ్చి
యిచ్చుచున్నది నోషము అన్నిటిని దూరము
చేయును. పరియన నీవే తృప్తము అన్నిం
టిలో చుత్తముడనై యున్నావు.

ముగ్ధేషమి త్తా చేశించుచున్నది.

“అనాదాక పశు షి వివాన అచారవృత్తః.”

అన్ని అచారములు జీర్ణింపజేయుచున్నది. ఉప

వాసము వోషములను జీర్ణము జేయు

చున్నది. తాత్ప్రము లిట్లు సుడువుచున్నవి.

మాయ “అంశునం పరమాపద” మన్న

యావ్యోక్తి మనమందర మెరిగినదియే. ప్రకృతి

చికిత్సయొక్క పాశ్వస్యమునకు యంతకన్న

పూర్వమును నిరూపణములు కావలయునా?

ప్రకృతిచికిత్స శరీరమందలి చుగ్గుతలను తొల

గించుటయే గాక, మానసిక మాలిన్యమును

గూడ నిర్మూలము గావించి, జీవితమును

పవిత్రపఱచి సత్సభమున జెట్టును. మరియు

పాపము, ధూమము మున్నగు వానిని తొల

గించి ఐహికాముష్మికసౌఖ్యము చేకూర్చును.

అందులకు భర్తృహరి తన కైరాగ్ర్యతకమం

దిట్లు చెప్తుకొనియున్నాడు.

“మాత శ్రేణి దార మాయత సభే!

తేజ స్సుబంధో జల

భ్రాత ర్వ్యోమ నిబద్ధ ఏవ భవతా

మన్యః ప్రణామాంజలిః

యుష్మ త్సంగవశోపజాతసుకృత

సాధరస్థరస్మిర్మత

జ్ఞానాపాస్తనమస్తమోహమహిమా మే

యే పరబ్రహ్మణి.

ఈ శ్లోకములో భర్తృహరి ప్రపంచోత్పత్తి
స్థానములగు నీ పంచభూతములయొక్క అను
గ్రహణమువలన తాను జ్ఞానప్రకాశమును పొంది
నందువలన నీ మూలపస్తువులకు తాను కడుం
గడు ముణిపడి యున్నానని కృతజ్ఞత తెలుపు
కొనుచున్నాడు. ముక్తికికూడ ప్రకృతిచికిత్స
చాల ముఖ్యావసర మని తెలుపుట కింతకన్న
నేమి ఎడర్యనము కావలయును?

ఈశ్వరానుగ్రహమువలన ఐరోపాఖండమున
నుదయించిన మహర్షి కూహెనె. పిన్సెట్ట,
నీప్, జప్తు, డాక్టరు బాబిట్, మెకఫెడన్,
క్యారింగ్టన్, ఇహరెట్, లప్టు, థామసు,
ఇంగ్లెహర్టు, కెల్లాగు మొదలగువారు ప్రసిద్ధ
వైద్యవేత్తలు, మతాచార్యులు మున్నగు
మహాపురుషులవల్ల నీ ప్రకృతి వైద్యము మరల
పునరుద్ధారణము కాబడి ప్రచారములోనికి
వచ్చినది. ప్రథమమున పారందర భయంకర
వ్యాధిగ్రస్తులైరి. ఆంగ్ల హోమియోపతి
మున్నగు ఔషధవైద్యములవల్ల వారి
వ్యాధులు నివారణము కాలేదు. ఇక వారు
స్వస్థత పొంది మరల జీవించగల మని తలచి
యుండలేదు. అట్టిప్రణావశిష్టదశయందు ప్రకృతి
చికిత్సవలన వారు వారి వ్యాధులను సంపూ
ర్ణముగా నివారించుకొని ఆరోగ్యభాగ్యమును
బడయగలిగినారు. వారంతటితో డారుకొనక
లోగడ వారు వృత్తిగా పెట్టుకొనిన ఆంగ్ల
వైద్యవిధానమునకు స్వస్తిజెప్పి ప్రకృతి
వైద్యవేత్తలై వారి సర్వశక్తులు ధారపోసి
యీ మహత్తర చికిత్సావిధానమును ప్రపం
చక మంతలు వ్యాప్తి గావించి యున్నారు.
తద్వారా మన వైదిక చికిత్సా విధానము
మరల భూమిపై వ్యాప్తమైనది. పోగొట్టు

కూచిన మన ఆర్యవిజ్ఞానము మరల నీ విధముగా మన చేజిక్కినది. నేటికి మన మెంత భస్మల మైతిమి?

మనభాగ్యవిశేషముచే లభ్యపడినయీ అమృత మయజ్ఞానమును తనవితీర గోలి జీవితానంద మనుభవింపుడు. ప్రకృతియొక్క పంచామృతములను అనగా శుద్ధనాయు ప్రకాశ జలములు మున్నగు వానిని అనుదినము యథేచ్ఛగా నేవించి నుఖించుడు. మనప్రాచీనార్యుల జీవనవిధానమునకు దురలుడు. బౌద్ధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులు, టీకాలుమున్నగు

వానిని గైకొనుట మానుడు. ఏ వైద్య విధానమునును, కుదుకని మొండి దీర్ఘవ్యాధులం దైనను నిరాశ చెందక ప్రకృతి చికిత్స నాశ్రయింపుడు. అది కష్టక మీ వ్యాధులను నిర్మూలము గావించి, నవ్యజీవనము, అనోగ్యము, ఆనందము చేకూర్చు గలదు. జగన్మాతయగు ప్రకృతియే దంచుచుభక్తి నుంచి తత్చికిత్స నావరించి శారీరక, మానసిక వ్యాధుల నిశ్చేషముగ నివారించుకొని యైహికాముష్మికసౌఖ్యముల బడసి మీ జీవితములు సార్థకము గావించుకొనుడు.

—శ్రీయోగి రాఘవేంద్ర.

ప్రకృతి గృహ వైద్య పాఠములు

వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుపు 24 పాఠములును కలిపి ఒకటే బైండుగ అందఁకుగ తయారుచేయబడి, బెజవాడ, “ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు” నందు ఆమృతమునకు సిద్ధముగ నున్నది. ఇది యెల్లరును చదువదగిన గ్రంథము.

అసలు ధర రు 2-8-0

ప్రకృతి చందాదార్లకు రు 2-0-0

శ్రీ రామ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేవలెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట బౌద్ధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము రేకుండ యోగవ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్టు, బొప్పి, ఉబ్బనము, త్వచ, మార్పులు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు నుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంకల్పించు సమస్తవిధము లగు శారీరక మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు శ్మశాదేహాలు నన్ను నివారగను, దుర్బలశరీరులు బలీభవులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. చీడలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-4-0 పోస్టుచిత్తలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము పంపబడును.

కనీనికానిదానము

శ్రీ మృత్తింటి అంజనేయులు

VI

కనీనికరంగునుబట్టి రోగముల రోగానుగోత్సే
మును చెప్పవచ్చును. గత అగ్నియములో
చెప్పినాము. వంతానుగతముగా నున్న రోగ
ప్రమాదముల కనీనికరంగులు శీత ఉష్ణదేవ
ములలో శీతలత్వమువలనను, ఉష్ణత్వమువల
నను యెంతవరకు మారునదీ తెలిసికొనుటకు
మొందు యేమియు రోగప్రమాద లేనివారి
కనీనికరంగులగుచ్చి చెప్పట అవసరము గాన
ఆ రంగుల గుచ్చి ముందుగా తెలిసికొందాము.
ప్రకృతీనుతాముల చాలాతరములనాడే మన
చాతకించుకొని విస్తరించినారు. ప్రకృతి
సహజమైన గాలీ వెలుగులకు దూరమైనారు.
కాని యేమియు రోగప్రమాదలేని దేహములు
చాలా అరుదుగా కనబడును. ఉన్నచారితో
ఆరోగ్య లక్షణములు గలవారిని యేరికొని
వారి కనీనికల రంగులను తెలిసికొందాము.
ఇంతవరకు లభించిన చారిత్రాకాధారములబట్టి
ఆరోగ్యవంతుల కనీనికలు రెండురకములుగా
నుండునట్లు తేలుచున్నది. లేతగోధుమ, లేత
నీలము. ఆరోగ్యవంతుల కనీనికల రంగు లని
చెప్పవచ్చును.

కనీనికరంగునుబట్టి జాతియొక్క ఔన్నత్యమును
చెప్పవచ్చును. ఈ విషయములనుగూర్చి ఒకటి
రెండుసంగతులను తెలిసికొందాము. ఇంతవరకు
లభించిన చారిత్రాకాధారములబట్టి ఆదిమ
జాతులలో నల్లటి కనీనికలు గలవారు
లేనేలేరు. లేతగోధుమ, లేతనీలము ప్రధాన
ముగా గలదు. ఈ రెండురంగులే తరతమ
భేదములతో ఉండెడివి. ఉన్నత జాతులవారు
తక్కువ జాతులవారిలో సంగమము చేసినపుడు

వారికి కలిగిన సంతానముల కనీనికల రంగులు
మారిపోయినట్లు డార్విను మొదలగు పదార్థ
తత్త్వవేత్తలు ఒప్పుకొనినారు.

ఈ సంకర జాతులవారికి ఉత్తమ జాతుల లక్ష
ణములుగాని, తక్కువ జాతుల లక్షణములుగాని
ఉండవు. సోదాహరణముగా చెప్పవలెనంటే
హిందూ దేశములో పుట్టిన ఆవును ఇంగ్లండులో
పుట్టిన ఆబోతుతో కలిపినా మనుకొనుదు. ఈ
రెంటికిని కలిగిన దూడ ఇంగ్లండులోని చలిసి
భరించలేదు, హిందూ దేశములోని వేడిసి
భరించలేదు. రెంటికిని చెడిన రేపడ యగును.
మరొక ఉదాహరణమును తీసికొందాము.
గాడిదకును, గుట్టమునకును పుట్టినదానిని
కంచరగాడిద యందుము. ఇది బలముగా
కనుపడినప్పటికిని పై రెంటి లక్షణములును
దీనిలో లోపించును.

ఈ సంకరజాతుల జంతువుల నన్నిటిని మాన
వులు సావిశ్యలో భద్రము చేసి జాగ్రత్తగా
కాపాడుచున్నారు. కాబట్టే యింతవరకును
బోతుకుచున్నవి. ఇట్లు సావిశ్యలో భద్రము
చేయక కాపాడక పోయినయెడల యిదివరకే
నశించెడివి.

కనీనికల రంగునకును మానసిక శక్తులకును
యేమైనా సంబంధము గలదేమో తెలిసి
కొందాము.

పూర్వము నీలపుకళ్ళుగలవారును, పసుపు
రంగుజుట్టు గలవారును యెక్కువగా నున్నట్లు
ప్రాచీనచరిత్ర చెప్పుచున్నది. గ్రీకుకవీశ్వరు
డగు హోమరు తన నాయకులను నీల
పసుపురంగు జుట్టుగలవారలగానే వర్ణించి
నాడు. వ్యాయామ నిపుణుల కందఱకును



యీ రెండు లక్షణములు ఉన్నట్లు నిదర్శనములు కనబడుచున్నవి.

పై లక్షణములుగల వారినే సైనికశాఖలోనికి ప్రధానముగా తీసికొనేవారు. దీనికి నిదర్శనములు కావాలంటే - నీలపుకళ్లుగల పిల్లలు పాన కురియుచున్నను బయట ఆడుకొనుటయు, గోధుమరంగు కనీనికలు గల పిల్లలు మూల కూర్చొనుటయు మన మందర మెరిగిన విషయము. లేతగోధుమరంగు కనీనికలు గల వారు చన్నిటిని చూచిన భయపడుచు రని హోమోపతివైద్యము చెప్పును.

ఆహారవిహారములలోని లోపమువలనను, సుఖ రోగములతో బాధపడుచుండుట వలనను, మందుల సేవించినందు వలనను, టీకాలవలనను, ముందెప్పుడో వచ్చు రోగములు కాకుండా కాపాడుటకు వాడు మందుల వలననూ కనీనికల రంగులు మారుచున్నట్లు కనబడుచున్నది. మొదటలో లేతనీలముగా నున్న కళ్ళు మందుల సేవించిన తదుపరి నల్లపడుట మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచున్నాము. లేత గోధుమరంగు కనీనికలు గలవారికన్న, లేతనీలమురంగు కనీనికలు గలవారు మామూలు పరిస్థితులలో యెక్కువ కాలము బ్రతుకుదు రని చెప్పవచ్చును.

పైన చెప్పినవిషయమునకు ఒక అవాంతరము గలదు. లేతనీలము కనీనికలు గలవారు తాము ఆరోగ్యవంతులమనీ, దృఢకాయులమనీ, గర్వించి తమశక్తి సంతనూ దుర్వినియోగము చేసికొని అకాలమృత్యువువారి బడుచున్నారు. లేతగోధుమరంగు కనీనికలు గలవారు తమ దేహముల మొదటనుండి జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనుటచేత యెక్కువకాలము

బ్రతుకుచున్నారు. వ్యాయామనిపుణులైనను అకాలములోనే చనిపోవుటకు కారణము నేటికి మనము కనుగొనుచున్నాము.

అయ్యలదఱకును నీలపు కనీనికలే గలట్లు చరిత్ర చెప్పుచున్నది. క్రిష్టఫరు కొలంబస్ యొక్క నీలముగా నున్నట్లును, పరాసువీరు జగ్గు నెపోలియన్ కళ్ళు నీలముగానే ఉన్నట్లును చరిత్ర ఘోషించుచున్నది.

ఐరోపాఖండములో ఉత్తరమునుండి దక్షిణమునకు వచ్చినయెడల కనీనికరంగు చిక్కపడిన కొలదినీ దైహిక, మానసికశక్తులు తగ్గినట్లును మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచున్నాము. కనీనికరంగు చిక్కబడుటతో పాటు, రోగము పెరుగును. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గును. కెనడా, ఉత్తరఅమెరికాలలో నివసించువారు చురుకుగా నుందురు. కెనడా, ఉత్తరఅమెరికాలలో నివసించు వారికన్న దక్షిణ అమెరికాలో నివసించువారు మంద మతులు. దక్షిణ అమెరికాలో నివసించువారి కన్న మెక్సికోలో నివసించువారు మంద బుద్ధులు. మెక్సికోలో నివసించు వారికన్న బ్రెజిలియన్లు యింకా మందబుద్ధులు. కనీనికలు నల్లబడు కొలదినీ బుద్ధి మందగించును. దైహిక మానసిక శక్తులునూ కుంటుపడును. ఇంత వరకూ చదువుకొన్న దానిని బట్టి కనీనికరంగు, సాంద్రత, వంశానుగతముగా వచ్చు రోగవృణాతలను మూడింటినిబట్టి యెంతకాలము బ్రతుకునదియు చెప్పగలము. రంగునుబట్టిగాని, వంశానుగతముగా వచ్చు రోగవృణాతను బట్టిగాని, సాంద్రతనుబట్టిగాని, ఒక్కదానిని బట్టియే యెంతకాలము బ్రతుకునదీ చెప్పలేము.

ఇకను రోగమువలన కనీనికరంగు యేమైనా మారునేమో తెలిసికొందాము.

తక్కువ చాతులవాచితో సంగమము చేసి నందువలన కనీనికరంగు మారును. ఆహార విహారములలోని లోపముల వలనను, తరుణ కాలికిరోగములను రసవిషపాపాణాదులతో అణచి పెట్టుటవలనను కనీనికరంగు మారును. మారును నీలపురంగు కనీనికలు కలవాడును, మారును గోధుమరంగు కనీనికలు గలవాడును ఆహారవిహారముల సరిచేసికొని ప్రకృతిచికిత్సను పొంది యెడల ఆయా మారును రంగులు పల్కుబడి లేతరంగుగా మారుట ప్రత్యేకముగా చూతుము. పోకృతిచికిత్స చేయుటవలన మారునురంగు పల్కుబడి లేతరంగుగా మారి పోవును. ఆరోగ్యము కల్గిన కొలదిని కనీనిక రంగు పల్కునగును.

రోగము ముదిరినకొలదిని, అనగా ఆరోగ్యము తగ్గినకొలదిని, కనీనికరంగు చిక్కబడును. ఆరోగ్యము హెచ్చిన కొలదిని కనీనిక రంగు చిక్కబడదు. అనారోగ్యము (రోగము) హెచ్చిన కొలదిని కనీనికరంగు పల్కుబడదు. ఆరోగ్యము కల్గిన కొలదిని కనీనిక రంగు పల్కునగును. మనమిది నలుకరించకనే కనీని కల చూచి ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణ ముగా జీవించునది, లేనిది మనము చెప్ప గలము. మా ఆనువత్తిలో నిత్యమును యీ చనిని చేయుచుండివారము. ఒక కేసులో కూడా పై సిద్ధాంతములకు వ్యతిరేకముగా మేము చూడలేదు.

దేహములో నాల్గు బహిష్కార్యవయవ ములు గలవు. దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగు అంతయు యీ నాల్గు వోలూ బయటకు పోవును. (చిన్నపేగులు,

మూత్రపిండములు, చర్మము, శ్వాసాశయ ములు) ఈ నాల్గుతోపలలో యేఒక త్రోవ నైనా రోగపదార్థము బయటకు పోవుచున్న యెడల ఆ అవయవమును తెలుపు కనీనికా ప్రాతినిధిభాగములోని రంగు పల్కుగా కాన నగును. కనీనికలోని మిగిలిన ప్రాతినిధిభాగముల లోని రంగులోని చిక్కతనము ఆ బహిష్కార్యవయవమును తెలుపు ప్రాతినిధి భాగము లోని రంగులో నుండదు. ఈ సంగతినిబట్టి మిగిలిన అవయవములకన్న యీ అవయవము చాలా ఆరోగ్యముగా నున్నట్లు గ్రహించ గలము.

ఈ సంగతిని విశదముగా తెలియ చేపుటకు ఒక కథ చెబుతాను.

ఒక రోజున మా ఆనువత్తిలోనికి ఒక పెద్ద మనిషి వచ్చెను. ఈయన చిన్నప్పటినుండి జబ్బులతో తీసుకొనుచున్నాడు. అంతలేని మందుల నేవించాడు. కనీనికలు బాగా పల్లగా నున్నాయి. ఊపిరితిత్తులను తెలుపు ప్రాతినిధి భాగములోని రంగుమాత్రము పల్కుగా నున్నది. మిగిలిన ప్రాతినిధి భాగములలోని రంగు చిక్కగా నున్నది. మిగిలిన ప్రాతినిధి భాగములలోని రంగు చిక్కగా నుండుటకును ఊపిరితిత్తులను తెలుపు ప్రాతినిధి భాగముల లోని రంగు పల్కుగా నుండుటకును గల తేడాను మావిద్యార్థులను అడిగినాను. వా రేమియు నరియైన సమాధానము చెప్పలేదు. అప్పుడు ఆ పెద్దమనిషికిని నాకును యీ క్రింది సంభాషణ జరిగినది.

నేను—రెండు మూడు సంవత్సరములనుండి

మీకు గొంతులో నొసగా నుంటున్నది.

పెద్దమనిషి—అవును.

నేను—కళ్ల పడుచుండును.

పెద్దమనిషి—అవును.

నేను—మీకు తరచుగా జలుబు చేయుచుండును.

పెద్దమనిషి—అవును. నొన చాలా రోజులనుండి అనవ్యముగా నున్నది. ఎప్పుడునూ పోవునట్లు లేదు. ఇది పోవుమార్గమును తెలిసి కొనుటకే మీ దగ్గఱకు వచ్చినాను.

నేను—ఆ నొన ఉన్నది కాబట్టే యిన్ని రోజులు మీరు బ్రతుకగలిగినారు. లేక పోతే యిదివఱకే యాత్రకు పోయేవాడివి. మిగిలిన మూడు బహిష్కారవయవములును రోగపదార్థముతో నిండి ఉన్నవి. దేహములో తయారగు మురుగును బయటకు పంపలేకున్నవి. శ్వాసాశయములు మాత్రము బాగుగా పనిచేయుచున్నవి. మూత్రపిండములు బాగుగాచెడిపోయినవి.

జీర్ణావయవములు, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములను మరీ చెడకుండా కాపాడినవి.

ఈ కేసులో ఒక విచిత్రము గలదు. ఈ రోగి హోమోపతీ మందులనే నేవించాడు. ఆ హోమోపతీ మందువలననే ఆ శ్వాసాశయములు యంతవరకును పనిచేయుచున్నవి. హోమోపతీ మందులు రోగపదార్థ బహిష్కరణకే తోడుపడుచుగాని రోగపదార్థమును అణచి వేయవు. అలోపతీ మందుల నేవించిన యెడల ఆ అవయవము యిదివరకే స్తంభించిపోయేడిది. ఎల్లాగంటే—చురుకుగా నున్న అవయవము పనిచేసి చెడిపోవు నని అలోపతీవైద్యులు ఆ అవయవమును మందులతో స్తంభింపజేస్తారు. వారు నాడుమందులవలన ఆ అవయవము చచ్చుపడిపోవును. అలోపతీవారు యిచ్చుక్కినై ను, నల్లమందు కలిసినమందులన్నీ దేహ

వ్యాపారము స్తంభించి పోవుటకును, కొత్త రోగములు వచ్చుటకును సాయపడెడివి. ఈ మందుల ఫలితముగా చావుకూడా వచ్చేడిది. చావక బ్రతికినయెడల ఊపిరితిత్తులు చిల్లులు పడిపోయేడివి. కనీనికలోని ప్రతీనిధి భాగములలో నల్లగీతలును, చుక్కలును కనుపడెడివి.

కనీనికరంగు : శీతోష్ణము :—

కనీనికరంగునకును శీతోష్ణములకును యేమైనా సంబంధముగల దేమో విచారించాము. శీతోష్ణములవలన కనీనికరంగు మారు నేమో తెలిసిందాము. ఉష్ణదేశములోని వేడివలనను, చలిదేశములోని చలివలనను కనీనికరంగు, జుట్టురంగు మారు నేమో చూతాము.

హిందూదేశము . మొదలగు ఉష్ణదేశములలోని వేడివలన కనీనికలు బల్లబడుననియు, జుట్టు నల్లబడుననియు మామూలుగా అనుకొంటారు. కానీ యీమాటలు యు కముగా కనుబడుటలేదు. వేడిదేశములలో నల్లజాతులు యెక్కువగా నుండుటవలన యీ అపవాదము ప్రబలిపోయినది.

శీతోష్ణములవలన కనీనికల రంగునూ, జుట్టు రంగు కొద్దిగానే మారును. ఈ మార్పుకూడా కొద్దికాలమే నిలచును. ఎల్లకాలము నిలువదు. ఉష్ణదేశము గు ఆఫ్రికాఖండములో నివసించు డచ్చివారి కనీనికలు నీలముగానే ఉండును. రష్యా మొదలగు ఉష్ణదేశములలో నివసించు వారి కనీనికలు లేత గోధుమ రంగుగానే ఉండును. ఉత్తమజాతులకు కలిగినసంతానము యెంత వేడిదేశములో నున్నప్పటికిని వారి కనీనికలు లేత నీలముగాగాని, లేత గోధుమరంగుగాగాని ఉండును.

ఋతు దర్శనము

ప్రశ్నోత్తరములు

పూజ్యులై నటువంటి

డాక్టరుగార్లు - ఇరతి వందనములు

నా ఆరోగ్యము బాగుగా నున్నది. రోజూ తొట్టిన్నానము, కిరన్నానము, చేయి చున్నాను. ఆహారము - కొబ్బరి, అరటివండు; పొట్లా తీసుకొనుచున్నాను. రోజూ స్నానములు చేయుచు తల ఆరక, చాలా ఆనందము నున్నది. కిరన్నానము చేయుట ఆత్మవసర మనుకుంటాను! ఒకనాటి కేశ్వరం వచ్చి కొన్ని ములు తెలుసుకొనవలె ననుకొంటిని కానీ, ఆ అవకాశ మేర్పడలేదు. దయచేచి, ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాయగోరుచున్నాను.

స్త్రీలకు, బహిష్టు కాకపోవుట ఆనారోగ్యమా! ఆనారోగ్యమైతే, ఏ ఇతర జంతువుకూడా (స్త్రీ)బహిష్టుకాదే! అవి చాలాఆరోగ్యముగా నుంటాయీకూడానూ! స్త్రీలు, బహిష్టు అగుట, జంతువులు (స్త్రీ)బహిష్టు కాకపోవుట. దానిని బట్టి చూస్తే, మనుష్యులు తినే ఆహారము మిశ్రమ ఆహారమైనందువల్ల ననుకుంటాను. అట్లు తలచినట్లయితే, మనతోకూడా సంచరించే, కుక్క, పిల్లి (స్త్రీ) మన ఆహారమే తిన్ననూ అవి ఎందుకని బహిష్టుకావో! మనుష్యులకే (స్త్రీలకే) ఎందుకు బహిష్టు కలుగవలెను? ఆడుజంతువులకు ఎందుకు బహిష్టు కలుగదు? ఎందుచేత? వీటికి సరియైన జవాబు వ్రాయగోరుచున్నాను. మీకు చాలా శ్రమ గలిగించినందుకు ధన్యమివ్వండి. కొన్ని ప్రశ్నలే

శాస్త్రపుస్తకములు చదువవలె ననియున్నది. ఏవైనా కేశ్వరంనుండి మాడేరు వచ్చేవారికి కొన్ని పుస్తకము లిచ్చినయెడల, అవి చదివి, మరల భద్రముగా పంపించెదను. ఈ మధ్య జలచికిత్స అనే పుస్తకము చదివీతిని. నేచేసే, తొట్టిన్నానములూ నున్న కొన్ని లోపములు సవరించుకొంటి. అన్నపూర్ణమ్మగారూ, మీరూ, ఆరోగ్యముగా నున్నారని, తలుస్తున్నాను. ఇక శేలపు. మీజాబుకై ఎదురు చూస్తూ ఉంటాను.

ఇట్లు,
భారతి.

అమ్మా! భారతీ సీపు వ్రాసిన తెలుగు చేరి చాలా కాలమైనను ఇంతవరకు సమాధానము వ్రాయునందులకు కారణాంతరములచే ఆలస్యమైనది. అన్యథా భావింపకుము. నీ ఆరోగ్యము బాగా యున్నందులకు సంతసము. నీ సత్యాన్వేషణ దీక్షావరత్వమునకు సంతసించితిని. మున్నందు నీ సంకల్పబలంబుచే విజ్ఞాన మార్జించి చిరయశం బొర్రుతువుగాక. ఇక సీప్రశ్నకు సమాధానం బొకర్చింపుము. మానవులలోనే స్త్రీ జాతికి ప్రతినెల రజోదర్శనంబగుచుండ ఇతర జీవరాసులలో అట్లు కనుపించక పోవుటకు కారణ మేమనియు, మానవులలో ఋతు క్రమము ఆగిన జబ్బు అని అంటున్నారకదా, అట్లయినా ఇతరజీవరాసులకు ఋతుక్రమం జరుగకున్నను జబ్బు కనుపించుటలేదే - కారణ మేమని ప్రశ్నించుచుంటివి. ముందు ఈఋతు రక్తమన నేమో తెలిసికొందము. ఆమీదట నీ ప్రశ్నకు సమాధానము పూర్తికాగలదు.

ప్రతిజాతికి యుక్తవయస్సు వచ్చినవెంటనే సంతానోత్పాదనమునకు శక్తియు, సమర్థతయు కలిగిన వెంటనే అందుకొరకై వెంటనే ప్రయత్నం జరిగి అందులో కృతార్థత జరుగుచుండును. మానవులలో స్త్రీకి యుక్తవయస్సు వచ్చిన తరువాత ఋతుకాలములో సంయోగముచే పురుష వీర్యము గర్భాశయమును జేరుటతోనే పిండోత్పత్తి కలిగి ఆ పిండము 9 మాసములు పూర్తియగువరకు గర్భకోశములో పెరుగుటకు తల్లి తినే ఆహారములోనుండి కొంతభాగము గర్భాశయమునకు జేరుచుండును. ఆ ఆహారము పిండము వినియోగించుకొనుచు దినక్రమంగా పెరిగి మాసములు పూర్తి అయిన వెంటనే జనించును. జనించినదాది తల్లి స్తన్యపానము చేయుచు పెరుగుచుండును. అనగా గర్భోత్పత్తి అయినది మొదలు శిశుజననమైన అథవము 10 మాసములవరకు తిరుగ రజోదర్శనం కాకుండా ఆగిపోవుచున్నది. అనగా తల్లి తిను ఆహారములోనుండి కొంతకాలము గర్భకోశములోనున్న శిశువుకు ఆహారముగా నున్నా, జననమైన తరువాత ఆహారసారము క్షీర ప్రోక్షణులు పాలుగా మారి బిడ్డకు ఆహార మవుచున్నది. అనగా స్త్రీలకు ప్రతినెలా వెలువడించే రజోదర్శనము ద్వారా పూర్వ రూపము శిశువు ఆహార మని ఎరుంగవలెను. కర్మవశమున కృత్రిమ నాగరకతావ్యామోహ సంజనితమగు కారణములచే మానవ

అకాలవయఃపరిపక్వదశచేతను వయః

పరిపాకము చెందినను వివాహాది కర్మలడ్డగుటచేగాని, లేక స్త్రీ పురుష అనారోగ్య హేతువులచేగాని సంయోగము జరుగక

అథవా జరిగినను గర్భాశయ, లేక వీర్యవోష హేతువులచే గర్భోత్పత్తి కానందున తల్లి ఆహారసారములో నుండి గర్భాశయములో తీసుకొనే పిండము లేనందున ఆ సారము దూష్యమై ప్రతినెలా వెలువడిపోవుచుండును. ప్రాకృత జీవనము చేయుచున్న మనుష్యేతర జీవరాసులయందు యుక్తవయస్సు వచ్చిన వెంటనే ఋతుక్రియారము సంగమించిన వెంటనే గర్భోత్పత్తి జరిగి ఆసారమును పిండము వినియోగించుకొనుచు జననమైనదాది క్షీరాదుల ద్వారా వినియోగించు కొన్నందున వాటియందు రజోదర్శనం వ్యర్థ మగుటకు సావకాశం లేకుండా ఉన్నది. ఒక్కొక్కప్పుడు జంతువులయందు కూడా అట్లు తప్పినప్పుడు రజస్సు కనపిస్తునే ఉన్నది. కావున గ్రహించవలసినదేమనగా ఆరజస్సు శిశువునకు ఆహారమనినీ, వినియోగించుకొనే శిశువులేనందున వెలువడి పోవుచున్నదనియు, అలా వెలువడనందున రజస్సు ఆహారసారమైనప్పటికి వినియోగించనందున వ్యాధులకు కారణమే. ఎటన మనము తినిన ఆహారము సవ్యముగా దేహమునకు జీర్ణమై ధాతుకణిణామాపస్త పొందక దేహమందు నిల్చియున్న ఆ పశూర్థమే దేహపోషకమై యుండవలసినది దేహము సారూప్యత జెందించుకొననందున సర్వరోగములకు మూలమైన కుశ్లిణు కలుగజేయు చందమున పై రజస్సు సక్రమముగా వెలువడకున్న వ్యాధికి మూలముగా నున్నది. కాని దేహము అనారోగ్యకారణములచే ధాతువులు క్షయించినప్పుడు దీర్ఘరోగములందును శుద్ధనాత్మికాహారసేవన, జలచికిత్స విధానములచేతను ఒక్కొక్కప్పుడు ఋతు

కృమం అగివోవును. అప్పుడు మాత్రం రజోదర్శనం కాని-లోలుకొరకు పరితాప పడ నక్కరలేదు. కారణము—దేహము నకు రేగినంత శక్తి లేకున్నప్పుడు శుద్ధ సాత్వికాహారములు తినుచున్నప్పుడు దేహావృణకు ఆహారసారము అవసర మగుటచే దేహమునకు స్వస్థత జేయరకు ఆహారము వృద్ధము కావనక్కర దేహము వినియోగించు కొనును. అందువలన ఆ సమయమున రజోదర్శనము కాకుండుట ఖచ్చితము. : ఈస్థితిని అట్టి చూడ గర్భ అయిచది మొనలు శిశువు పెరిగి పాలు తాగిగుట మూడువరకు తిరిగి రజోదర్శనము కాకూడదు. కాని, కర్మ నశమున మానవజాతి కృత్రిమనాగరకతా వ్యామోహముచే దుష్టాహార, దుర్వ్యసనభావ పూరితులై యుండుటచే వ్రినవించిన శివ

మానమునుండి కొందరు స్త్రీలు ఋతుమతు లాట కానంబడుచున్నది. అట్టి స్థితిలో తల్లి ఆహారసారమునుండి క్షీరసోతస్సులకు. కొంత సారము, కొంతసారము రజోదర్శనరూపమున వృద్ధమగుటచే బిడ్డకు పాలులేమి, తల్లికి నీరస స్థితి సంప్రాప్తించి జాతిక్షీణతకు మూలకంధ మగుచున్నది. మా అనుభవములో ప్రకృతి పురుషవిధానంగా అపక్వాహారము, పరిశుద్ధ మైన మనోభావముచేతను ఉన్న అనేకమంది స్త్రీలకు శిశుజననమైన సంవత్సరం అధవా బిడ్డ పాలువిడుచువరకు తిరుగ రజోదర్శనం అవుట లేదు. ఈ స్త్రీలే పూర్వపు పురుషులలో మసాళాలు మొదలైన క్షత్రిమాహారము లతో సుండగా శిశువులకు పాలు లేక 2 వ నెల 3 వ నెలలోనే ఋతుమతు లవుచుండిరి.

- * సుఖవంతమై యుండవలెనని
- * ఆరోగ్యవంతమై యుండవలెనని
- * విశ్వర్యవంతమై యుండవలెనని

వి

త

అందరు కోరుదురు.

అయితే అట్టి జీవితము కష్టము లేకుండ నష్టము లేకుండ లభింపవలెను.

ము

ఎట్లు?

రామరాజ యోగింద్రుల “స్వీయచరిత్ర”ను చదువుడు. మనము పరిశోధనలను చేసి కష్ట పడవలసిన పని లేదు. కష్టము లన్నియు వారు అనుభవించిరి. మనము వారికష్టముల లాభమును పొంది, సులభమైన ఉపాయములచే సుఖపడవచ్చును. ఇట్టి సులభతరోపాయము లన్నియు సాకల్యముగా ఈ గ్రంథమందు వివరింపబడినవి. ఈ గ్రంథము ఒక నవలవలె నుండును. చదువు తుట ప్రార్థించినవారు, చివరవరకు చదివిన గాని విడువజాలరు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్తు, బెజవాడ.

మొండిమూర్ఖ నయమయినది

శ్రీ ఎన్. చక్రయ్య

నేను 9 సంవత్సరములనుంచి గాంధీగారి ఆశ్రమములో ఉంటున్నాను. అసలు నాది పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నిడదవోలు దగ్గర ఒక చిన్న పల్లెటూరు. కాని, ఈ 9 సంవత్సరములనుంచి గాంధీగారి ఆశ్రమములో ఉంటున్నాను గనుక నా చిరునామా అక్కడిదే వ్రాయుచున్నాను. నాకు 3 సంవత్సరముల క్రిందట మూర్ఖ వ్యాధి ప్రారంభించినది. నాకు ఈ వ్యాధి ప్రారంభించినప్పుడు గాంధీగారు రక్తపోటుకు తీసుకొనే 'సర్పగంధ' అనుమందు గాంధీగారే ఇప్పించినారు. ఈ విధంగా రెండుమూడు నెలలు జరిగినను లాభం లేకపోవుటవల్ల, అక్కడనుంచి అనగా నేవాగ్రామంనుంచి తిరిగి ఆంధ్రదేశం వచ్చివేసితిని. రాజమండ్రిలో ఒక హోమియోపతి వైద్యునివద్ద 5 నెలలు చికిత్స పొందితిని. ఈ చికిత్స పొందుతు కొన్ని ఆననములుకూడ వేయుచుంటిని. కాని ఏమిలాభం లేకపోయినది. కావున హోమియోపతి వైద్యం విడిచిపెట్టి సిద్ధ వైద్యం ప్రారంభించితిని. ఇది 3 నెలలు జరిగినది. కాని దీనివల్ల కూడ లాభం కనిపించనందున యిది విడిచిపెట్టి ఒక సేటివ్ వైద్యుని శరణులోకి వెళ్ళితిని. ఈ వైద్యం రెండు నెలలు చేసినాను. ఈ రెండు నెలలలో లాభం కంటే నష్టం కలుగుచున్న దని గ్రహించి, భయపడి వెంటనే ఆ వైద్యం విడిచిపెట్టి మరల గాంధీగారి ఆశ్రమములోకి వెళ్ళిపోతిని. అక్కడకు ఒక ప్రకృతి వైద్యుడు వచ్చినాడని ఆశ్రమవాసులు వాగినారు.

వారి దగ్గర చికిత్స పొందవచ్చును కనుక నీవు త్వరగా వచ్చివేయమని వారు వాగ్దాయట వల్ల నేను అతి ఆతురతతో అక్కడకు వెళ్ళితిని. ఆ ప్రకృతి డాక్టరు బంగాలీ దేశస్థుడు. నేను అక్కడకు వెళ్ళగానే గాంధీగారు నాకు చికిత్స చేయమని నన్ను ఆ డాక్టరుగారి ఆదరణలో ఉంచినారు. వారు నాకు 3 నెలలు చికిత్సచేసినారు. ఈ మూడు మాసములు ఆహారం మార్పు చేసి ఏమిటి ఎంత తినవలెనో, ఎప్పుడు తినవలెనో ఆ డాక్టరుగారు స్వయంగానే యిచ్చి యుండిరి.

ఈ ఆహారం మార్పుతోపాటు ఉదయం సాయంత్రం నడకకూడ పెట్టినారు. ఈమూడు మాసములు వారు చెప్పిన ప్రకారమే చేసితిని, కాని లాభం లేకపోవుటవల్ల ఈ చికిత్స గాంధీగారు మాన్పించినారు. వారి దగ్గరనుంచి మాన్పించి స్వయముగా గాంధీగారే రెండు నెలలు చికిత్స చేసినారు. ఏమిటి-ఎంత తినవలెనో వారే స్వయంగా నిర్ణయించి చేసినారు. నాపళ్ళెంలో వారే స్వయముగా వడ్డించేవారు. అది తప్ప ఏమి తినకూడదు. దీనివల్ల కూడ ఈ రెండు నెలలలో లాభం కనిపించలేదు. ఆ సమయంలోనే డాక్టరు ఆచగట లక్ష్మీవతిగారు అక్కడకు వచ్చియుండిరి. నేను వారితో మాట్లాడియుంటిని. వారు "నా వ్యాధి తప్పక కుదురుతుంది, నా దగ్గర కొచ్చిన యెడల తప్పక చికిత్సచేసి నయం చేయగలము" అన్నారు. ఈ మాటలు వినిగానే నాకు చాలా ఉత్సాహం ధైర్యం కలిగినది.

న్న డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారి వద్దకు వంపించ మని గాంధీగారితో చెప్పితిని. గాంధీ గారు నా కోరిక నెరవేర్చినారు.

గాంధీగారి ఆశ్చర్య కరమైన తిన్నగా డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతిగారి వద్దకు వచ్చితిని. డాక్టరు గారు నన్ను మెడ్రాసు దగ్గర తమ ఆరోగ్య ఆశ్రమము ఆవడిలో ఉంచినారు. ఆ సమయము లోనే అక్కడ ఆయుర్వేద వైద్యులసభ జరుగుచున్నది. అక్కడకు మన దేశంలో అన్ని ప్రాంతములనుంచి ఆయుర్వేద వైద్యులు వచ్చియుండిరి. లక్ష్మీపతిగారు నన్ను ఆ వైద్యుల అందరిచేత పరిక్ష చేయించినారు. అందరు తమ తమ అభిప్రాయములు లక్ష్మీపతిగారితో చెప్పి యుండిరి. అప్పుడు నాకు చికిత్స చేయుట మొదలు పెట్టినారు. భగవంతుని మహిమ ఏమిటోగాని, అక్కడకు అనగా ఆవడి ఆరోగ్య ఆశ్రమములోకి ప్రవేశింపగానే నాకు జ్వరం రావడం ప్రారంభించినది. రెండురోజులు విడిచి ప్రతిమూడవ రోజు జ్వరం తప్పక వచ్చేది. లక్ష్మీపతిగారు ఈ జ్వరం మలేరియా అని చెప్పినారు. ఈ జ్వరం రావడం నా మూర్ఛవ్యాధికి లాభంగానే యున్నది. కనుక నీ వ్యాధి తప్పక కుదురగల దని డాక్టరుగారు చెప్పినారు. నీకు యీ వ్యాధికాకుండా యింకా యితర వ్యాధి ఏదయినా వచ్చిన యెడల నీ వ్యాధి తప్పక కుదురగల దని యిదివరకు నాకు హామీయో వలి డాక్టరు చెప్పియున్నాడు. కనుక యిప్పుడు జ్వరం వచ్చుట లక్ష్మీపతిగారుకూడ ఈ విధంగా చెప్పటచూచి నాకు కూడ వ్యాధి కుదురగల దని చాలా సమ్మతం పుట్టినది. ఈ విధంగా లక్ష్మీపతిగారివద్ద మూడు నెలలు చికిత్స పొంది తిని. కాని జ్వరం వచ్చుట మానలేదు. అక్కడ

నుండి లక్ష్మీపతిగారి సలహామీదనే మరల గాంధీగారి ఆశ్రమములోకి వెళ్ళిపోతిని. అక్కడకు అనగా నేనాగ్రామములోకి వెళ్ళి రెండు నెలలవరకుకూడ లక్ష్మీపతిగారి మందునే ఉపయోగించుతూ ఉండేవాడిని. లక్ష్మీపతిగారి ఆశ్రమములో మూడు నెలలు, నేనాగ్రామములో రెండు నెలలు మొత్తం ఈ 5 నెలలు లక్ష్మీపతిగారి చికిత్సలోనే యుంటిని. కాని ఈ 5 నెలలు కూడ జ్వరం వచ్చుట మానలేదు. జ్వరం వచ్చిన న్నాళ్లు మూర్ఛ అప్పుడప్పుడు కొద్ది కొద్దిగా వచ్చుచున్నప్పటికినీ, ఎప్పుడుకూడ పూర్తిగా రాలేదు. కాని జ్వరం తగ్గనందున చాలా చింతగా నున్నది. తరువాత లక్ష్మీపతిగారు కూడ మందు పంపించుట మానివేసినారు.

ఈ విషయం గాంధీగారితో చెప్పితిని. ఆ సమయంలోనే గాంధీగారి భార్య కస్తూరిబాయికి వైద్యంచేయించుటకు ఫిల్లీ నుండి ఒక ఆయుర్వేద వైద్యుడు వచ్చియున్నాడు. నన్ను కూడ ఆ వైద్యుని వద్దనే చికిత్స పొందమని నాకు గాంధీగారు చెప్పినారు. ఆ రోజునుంచే నేను ఆ వైద్యునివద్ద చికిత్స పొందుట మొదలు పెట్టినాను. వారు నాకు మూడు రోజులు మందుయిచ్చినారు. జ్వరం రావడం తగ్గిపోయినది. కాని మూర్ఛ రావడం ప్రారంభించినది. అప్పటినుంచి ఆ వైద్యుడు మూర్ఛకు చికిత్స చేయుట మొదలు పెట్టినాడు. బ్రాహ్మిస్థులంత, ఆవుపాలతో కలిపి యిచ్చేవారు. మరియు శిరస్సుకు మర్దన చేయుటకు బ్రాహ్మిస్తైలం యిచ్చేవారు. ఈ విధంగా మూడు నెలలు జరిగినది. కాని లాభం లేక పోయినది. ఆ సమయములో గాంధీగారిని కలుసుకొనుటకు శ్రీ గూడూరు రామచంద్ర

రావుగారు నేనాగ్రామము వచ్చినారు. వారు ప్రకృతి చికిత్సా విధానమును గురించి గాంధీగారితో మాట్లాడినారు. అప్పుడు గాంధీగారు నన్ను తీసుకువెళ్ళి చికిత్స చేయమని రామచంద్రరావుగారితో చెప్పినారు. రామచంద్రరావుగారు నాతో ఈ మాట చెప్పి “నీకు యిష్ట ముంటే నాదగ్గరకు రమ్ము. తప్పక నీ వ్యాధి కుదురును. దీని కంటే కఠినమైన వ్యాధి మా అన్నకొడుకుకు పూర్తిగా నయమయినది. ఇప్పుడు వాడు చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నా”డని చెప్పినారు. వారి ఈ మాటలు విని నాకు వారిమీద విశ్వాసం గలిగి చికిత్స పొందుటకు గుడివాడ వెళ్ళితిని. అక్కడ రామచంద్రరావుగారివద్ద మూడునెలలు చికిత్సపొందితిని. వారు రోజూ రెండుపూటలు కటిస్తానం, ఒకపూట లింగ స్నానం చేయించేవారు. ఆహారం కారం, పులుపు, ఉప్పు తగ్గించి మామూలుగా అన్నమే పెట్టేవారు. కాని ఈ మూడు నెలలలోకూడ ఏమీ లాభం లేకపోవుటవల్ల అక్కడనుంచి కూడ వెళ్ళిపోవలసి వచ్చినది. వీరి వద్దనుంచి వెళ్ళిపోయే సమయములోనే శ్రీయత ఎన్నేని సుబ్రహ్మణ్యంగారిని కలుసుకొనుటకు అవకాశం కలిగినది. వారు నాకు శ్రీయత వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి వద్దకు కేశవరం వెళ్ళమని నలహా యిచ్చినారు. నేను వారివద్ద ఉత్తరం తీసుకొని కేశవరం వెళ్ళి కృష్ణంరాజుగారిని కలుసు కున్నాను. అప్పుడు వారు నాకు ఒకమాట చెప్పినారు ఏమనగా! “నీరోగం కుదురుటకు ఏడు ఘడియలు చాలును. ఈ ఏడు ఘడియ లలో నేను చెప్పినప్రకారం చేసినయెడల నీ వ్యాధి తప్పక కుదురును. కనుక రోగం కుదుర్చు

కొనుట, కుదుర్చుకొనకపోవుట నీ మీదనే ఆధారపడి యున్నది.” ఈ మాటలు విని నాకు చాలా ఆశ్చర్యం గలిగినది. ఏమిటి ఈలా మాట్లాడుతున్నారని నా మనస్సులో నే ననుకొంటిని. అప్పుడు మరల నేను వారిని అడిగితిని. “ఏమనగా! “మాటలు చూచి నాకు చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉన్నది. నాకు ఏమి తోచుటలేదు. మీరు నిజంగా చెప్పండి. నా వ్యాధి ఎన్నిరోజులలో కుదురునో” అని. వారు “నీవు యిక్కడ అనగా కేశవరంలో 4 మాసము లుండవలసియుండును. ఈనాలుగు మాసములలో పూర్తిగా నీ వ్యాధి నయమవ గలదు” అని చెప్పినారు. మరల నేను వారిని ఒక ప్రశ్న వేసితిని. ఏమనగా! “మీరు అప క్యాహారం రోగులకు పెట్టెదరు. నా వ్యాధి నాలుగు మాసములలో కుదురగల దని చెప్పి నారు. ఈనాలుగు మాసముల తరువాత మరల నేను మామూలు ఆహారం అనగా అన్నం తిన వచ్చునా!” దానికి వారు ఈ విధంగా జవాబు చెప్పినారు. ఏమనగా! “నీవు ముందు ఒక స్నేహితుని స్నేహంపట్టి పాడయిపోయి తివి. మరల ఇంకొక స్నేహితుని సహాయంతో బాగుపడితివి. బాగుచేసిన స్నేహితుని విడిచి పెట్టి మరల పాడుచేసిన స్నేహితునివద్దకు వెళ్ళుటకు మనస్సు ఏవిధంగా బిల్లును? ఒక వేళ నీవు మరల పాడన తలుచుకుంటే తప్ప కుండ వెళ్ళవచ్చును.” ఈ జవాబు విని నేను తిరిగి మాట్లాడలేక పోతిని.

ఈ మాటలవల్ల నాకు వారిమీద ఎక్కువ విశ్వాసం పుట్టినది. ఏమయినా సరే అని వారి వద్ద పొందుటకు నిశ్చయించి వారి చికిత్స మొదలుపెట్టినాను. నన్ను 13 రోజులు

నిమ్మకాయ నీరుతోను, మరియు 5 రోజులు కొబ్బరిబొంబాయిల నీరుతో ఉపవాసం ఉంచినారు. ఈ ఉపవాసం 18 రోజులు. ఉదయం 5:30 నుండి 10:30 వరకు ఉండవలసి ఉంటుంది. ఉదయం సాయంత్రం కూడా శిరస్సన్నం చేయవలసి ఉంటుంది. ఉదయం మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం రోజుకు మూడుసార్లు నాభికింద మట్టపట్టాలు వేయటం కూడా ఉంటుంది. వధ్యం పెట్టిన తరువాత కటిలింగన్నానములు చేయించెదరు.

నారింజపండ్లతో ఉపవాసం విరమించెదరు. ఉపవాసం విరమించిన తరువాత కృమముగా నారింజ, బత్తాయి, పచ్చికూరకాయలు, (అనగా పొట్ల, బీర మొదలైనవి) కొబ్బరి అరటిపండు గుమ్మపాలు ఆహారం ఇచ్చెదరు. రోగులను బట్టి ఆహారంలో మార్పులు కూడా ఉంటున్నాయి. రోగులకు వ్యాయామము కూడా ఉంటుంది. ఈ వ్యాయామము కూడా రోగుల పరిస్థితిని బట్టి ఉంటుంది. వీరి వద్దకు వెళ్ళి వివరంగా తెలుసుకొన తలచినవారు వారికి ప్రాసెస్ తెలిసికొంటే మంచిది.

వీరు రోగులందరకు ఒకమాట చెప్పెదరు. ఏమనగా రోగం రావడమునకు మనస్సు కారణం. మరియు రోగమును కూడా మనస్సు పోగొట్టుకొనగలదు. కనుక మీ రందరు మనస్సులను నిగ్రహముగా ఉంచుకొని నేను చెప్పిన ప్రకారం చేసి రోగమును పోగొట్టుకొనవలెను. ఈ విధమయినట్లయితే ఉపన్యాసముల ద్వారా రోగులకు ఆత్మజ్ఞానం కూడా కలుగజేయుదురు. వారికి తొట్టినానము మీద కంటే మానసికచికిత్సయందు ఎక్కువ నమ్మకమున్నందున వారు రోగులకు ఎక్కువ మాన

సికచికిత్స ఈలాటి ఉపన్యాసముల ద్వారా చేయుచుందురు.

వీరి ఉపన్యాసములు విని వీరిమీద నాకు రోజురోజు నమ్మకం వృద్ధియగుచున్నది. వీరియందు విశ్వాసం వృద్ధియగుటతో పాటు నేను వీరివద్ద అన్నివిధముల తప్పకుండా బాగుపడగల ననే నమ్మకం కూడా వృద్ధియగుచున్నది. వీరిమీద విశ్వాసం మూలమునో, లేక వీరి చికిత్సావిధానం మూలమునో గాని నావ్యాధి వీరివద్ద కుదిరిన దనే చెప్పగలను. మరల నాకు ఒకమాట తోచుచున్నది ఏమనగా! వారి చికిత్సావిధానం మంచిదగుటవల్లనే నాకు వారిమీద అంత విశ్వాసము గలుగుటకు కారణమని.

నేను వీరివద్ద చికిత్స ప్రారంభించి 7 నెలలయినది. 18 రోజులు ఉపవాసం ఉంచినా రని చెప్పి యున్నాను. ఈ 18 రోజులు ప్రతిరోజు మూర్ఛ వచ్చినది. రోజుకు 4-5 సార్లు కూడా పచ్చినది. ముందు జోరుగా వచ్చినది. కాని కృమముగ జోరు తగ్గుచు వచ్చినది. ఈ 18 రోజుల తరువాత పథ్యం పెట్టినారు. పై విధంగానే నాకు కూడా నారింజ, బత్తాయి మొదలైన ఆహారం క్రమముగ ఇచ్చినారు. ఇప్పుడు కొబ్బరి, అరటిపండు, గుమ్మపాలు ముఖ్యంగా ఇచ్చుచున్నారు.

నేను యిండు మిండుగ అన్ని విధములమందు తీసుకొని యుంటిని. పెద్దపెద్ద డాక్టరులవద్ద కూడా చికిత్స పొందియుంటిని. ఇంగ్లీషు వైద్యములో నా మూర్ఛరోగమునకు మంచే లేదని డాక్టర్లు చెప్పినారు. పెద్దపెద్ద వైద్యులు మరియు గాంధీగారివంటి వారుకూడా చికిత్స

చేసి సాధించలేనటువంటి నాజబ్బును శ్రీయుత వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు సాహసించి నన్ను వారి చికిత్సలోకి తీసుకొని బాగుచేసెనందుకు నాకు చాలా సంతోషము కలిగినది. మరియు నేను వారికి నాజీవితము పొడుగున కృతజ్ఞుడనై యుందును. మరియు నేను వారిని నా జీవితం పొడుగున జీవనకాత యనియే తలచెదను. ఎందు కనగా! ముందు నా జీవితమును ఏ దయనా పనికి ఉపయోగించి నా శక్తి కొలది పనిచేయుటకు మార్గం చూపించినారు. వీరు నాకు ఈ మార్గం చూపించకపోయిన యెడల నా జీవితం వ్యర్థమగును. అదియుగాక యితరులచేత నేవ చేయించుకొనవలసిన గర్హితులలోకూడ ఉండవలసి యుండేది.

కనుక మీ రోగు లందరకు కృష్ణం రాజుగారి వద్దనే చికిత్స పొంద మని నలహా యిచ్చుట లేదు. అందరు వారివద్ద చికిత్స పొందదలచినను పొందుటకు దుర్లభం కాన అన్ని విధానములలో కంటే ప్రకృతి చికిత్సా విధానం శ్రేష్ఠమయిన దని నాకు నమ్మకం గలిగినది. నా ఈ స్వీయచరిత్రవల్ల మీకుకూడ తప్పక

ఆ భావమే కలుగుటకు ఆశా.రం ఉన్నది. కనుక యితర మందులతో మీకు కాలక్షేపం చేసి జీవితం వ్యర్థంచేయక ప్రకృతి చికిత్స పొంది మీ మీ జీవితములను బాగుచేసుకొన గలందులకు కోరుచున్నాను.

నాకు చివరసారి మూర్ఖవచ్చి 7 మాసము లయినది. నాముఖ్యమైన ఆహారం కొబ్బరి, అరటిపండ్లు, గుమ్మపాలు, పోజుకు ఒక కొబ్బరికాయ, 12 అరటిపండ్లు, 2 గ్లాసుల గుమ్మపాలు. వీటితోపాలు కొద్దికొద్దిగా వచ్చికూరకాయలుకూడ తీసుకొంటాను. ఉదయం 4 మైళ్ళు నడక, సాయంత్రం 50 వరకు నూర్య నమస్కారములు, పరిశ్రమ చేయుచుందును.

ఇప్పటి నా చిరునామా :

ఎ. చక్రయ్య,

సిం గ వ ర ము .

నిడదవోలుపాడు, పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా.

జూన్ నెలలో నేను మరల నేవాగ్రామము వెళ్ళెదను.

NATURE CURE BOOKS FOR ALL

	Rs.	A.	P.
Practical Nature Cure	4	0	0
Indian Nature Cure	0	10	0
Thoughts on diet	0	8	0
Mortality in India	0	2	0
Yoga Asanas chart	0	5	0
Universal Uncooked Food	4	0	0
Man's Food Unveiled	2	0	0

	Rs.	As.	P.
Mind & Vision	4	0	0
Bate's Principles of Eye Treatment	1	0	0
Apply to ;— Prakriti Karyalaya Trust, Bezwada.			

మూత్రికోశములోని రాయి వచ్చినది.

జె. సమర్థం రాందాస్, భవనగిరి. N. S. R.

నేను నైజాం భవనగిరి (జల్లా నల్లగొండ) నివాసుడను. నా జీవితము ౨౪ సంవత్సరములు వృథా అయిపోయినది. ఎందుకనగా నేను బుద్ధి నేర్చినది మొదలు నా శరీరస్థితి వాతప్రకృతి కవున కెందు మూడురోజులకు మందులు తినే వాడను. 1939 సంవత్సరము అంతము వరకున్న నా స్వంతము ఎన్నియో మందులు తయారుచేసితిని. మరియు స్వీకరించు వాడిని. వాతముతో పాటు అజీర్ణ వ్యాధిపూజ ఉండి దినదినము క్రమేణా నవంబరు 4 మేనెల 1940 లో నడుము కుడిపక్కలో గడ్డపాకతో పొడిచినట్లు పొడుపు, గుంజుండు ఒహుబాధగా ఉండెను. మూడుదినములు ఇంటివద్దనే నిద్రాహారములు లేక మంచము మీదనే ఉండి పొరలుచు ఉన్నవాడను. బాధ అధికమై సహించలేక పోయినందున మా నాయనగారు రా. శ్రీ. జె. నర్సయ్య రిటయిర్డ్ టీచర్ గారు, హైద్రాబాద్ ఉస్మానియా ఆసుపత్రులకు తీసుకొనివచ్చి పరీక్ష చేసిరి. ప్రతినిత్యం ఇంజక్షన్లు మందులు ఇస్తూ 15 దినములు గడచినది. నిద్రాహారములు లేక నొప్పిచే బాధపడుచు (బెడ్) మంచముమీదనే పరుండి పొరలుతు నల్లమందు ఇంజక్షన్లు ఇచ్చుచున్నప్పటికి నిద్ర పట్టక రాత్రింబగళ్లు బో, బో, అయ్యో, అమ్మా అని ఏడ్చుచుండెడి వాడిని. అప్పుడు డాక్టరుగారితో నిట్లంటిని. “డాక్టర్ గారు ఈ నాటికి నేను వచ్చి 15 దినములు ఆయెను. నిద్రాహారములు లేవు. మీరే నా స్థితిని గమనించగలుగుదురు. నా బాధ దైవమునకే గుర్తు. మీరు ఇన్నిమందులు, ఇంజక్షన్లు ఇచ్చినప్పటికి గోరంతయైనను తక్కువ లేదే!

అని అంటే, అదే తక్కువ అవుతుంది అని ప్రతి మాటకు జవాబిచ్చేవాడు. తుట్టతుడకు బాధకు సహించలేక సెలవుతీసుకొని వెళ్లితిని. ఆ నాడే మా నాయనగారు ఒక వర్తమానం తెచ్చారు. “ఏమంటే, ప్రకృతి చికిత్స నటా! తొందరగా బాగు అవుతుందట!” అనెను. అప్పుడు నే నిట్లంటిని. “ఎవరైన ఆచరించుచున్నారా” అని అడిగిన మన భవనగిరి కాపురస్తుడగు, రా. పి. నర్సింహారెడ్డి ఇంజనేయర్ గారు హైద్రాబాద్ రాంమందిరము దగ్గర ఉంటారు, వారు నాతో చెప్పినారు” అని అనగానే, వారి సలహా తీసుకుందామని ఇద్దరము కలసి వారి ఇంటికి వీగితిమి. రా. ఇంజనేయర్ గారు కలసిరి. వారు చూచి ప్రకృతి చికిత్సా చాల మంచిది. నేను ఈ ప్రకృతి చికిత్స చేతనే బాగుపడితిని. చచ్చే వాణ్ణి మళ్ళీ బ్రీతికితిని. నాకు మూలవ్యాధి ఉండేది. వచ్చి తిండి, మరియు ఆననముల వలన ఒహుతొందరగ నయమైనది” అని జవాబిచ్చి నా కంటే నిపుణుడు సాహెబుగారు అని ఒక మహమ్మదీయుడు ఉన్నాడు వారి దగ్గరికి పోవుద మని పోతిమి. సాహెబుగారు కలసిరి. పరీక్షచేసి దీనికి మట్టి పట్టి, కటి స్నానము మరియు కొబ్బరికాయ నీరు, నారింజకాయలు ఆహారముగా గైకొనవలసిన దని చెప్పిరి. ఇంకా కొన్ని ఆననములు చూపించెను. వాపను ముగ్గురము కలసి ఇంజనేయర్ గారి ఇంటికి వస్తామి. అక్కడ వారి ఇంటిలో కొబ్బరికాయలు, నారింజకాయలు పట్టెలు ఉండెను. ఇవి ఎందుకని అడిగితిని. వారు యిట్లనిరి. నేను ఎండాకాలములో నాలుసెలలు కేవలము ఇదే పండ్లను ఆహారము

రము గైకొని ఉండ నిశ్చయించి యిట్లు చేయుచున్నాను అనెను. అప్పటికి మూడు నాల్గు సంవత్సరములనుంచి ప్రకృతి ఆహారము స్వీకరించి వస్తుఉన్నవాడు. అతని దేహము ఒక స్వాండోమాదిరి చక్కగా నడవటం మరియు జ్ఞానశక్తిచే బాగా పనిచేయుట గలదు. ఈ నాటికి ప్రకృతి దైవాహారము చేతనే జ్ఞానశక్తిపొంది ఎంతయో ఆధ్యాత్మికములో పనిచేయుచున్నాడు. అతని సెలవు పుచ్చుకొని నొప్పిచేతనే స్వగృహము చేరి సాయంత్రం చెరువులోని మట్టినితెచ్చి ఒక గుడ్డకు అరచేతి మందము మట్టిని రుద్ది నాయొక్క కటిప్రదేశముచుట్టు నాయొక్క మాతాపితృలు అతిప్రేమచేకట్టి దానిమీది నుంచి ఇంకా కొన్ని వస్తువులు చుట్టిరి. ఈ మట్టిపట్టి కట్టినది మొదలు అయిదు నిమిషములే నొప్పిఉండి తర్వాత లేకుండ పోయినది. 16 దినములనిద్ర, నొప్పి ఆనాటికి ఏమిలేకుండ అంతరించి సుఖముగా తెల్లవార్లు నిద్రపట్టినది. తెల్లవారి నాకు ప్రకృతి చికిత్సానిధానమును చూపిన పి. నరసింహారెడ్డి ఇంజనీయర్ గారికి జ్ఞాతా వందనము లర్పించి దైవమును వేడుకొని లేనిమూత్రము పోయటానికి పోతిని. అప్పుడు కొద్దిమూత్రము వచ్చి ఆగిపోయి లోపలనే ఉండగా ఆశ్చర్యపడితిని. నా జన్మాంతరములో ఎన్నడును మూత్రము ఆగలేదే! అని ఆశ్చర్యపడి ఇందులో ఏమైన ఒక గుణము ఉండవచ్చునని, ఏమో ఒకవస్తువు వచ్చి తట్టినదని అనుకొని లింగమునకు చివర ఒక గుడ్డకట్టెని. కొద్దిసేపటికి మూత్రము బహువేగముగా వచ్చి లింగములో అడ్డము వచ్చి తట్టిన వస్తువును బైటకు త్రోసివేసి మూత్రము సాఫుగా వచ్చెను. అప్పుడు చూడగా మూత్రములో పడిన మేహరాయి అముదము గింజ

లోని తెల్లపలుకు అంతగా ఉండెను. ఇది ఏమి అని చూడగా గట్టిగా తెల్లపారచే కప్పి యుండెను. దానిని గొంపోయి చూచాయన గారికి చూపించితిని. బహు ఆశ్చర్యపడి అందరికి చూపెను. అక్కడఉన్న అస్త్రశస్త్రనైపు వేల్తులకూడ చూచుటకు వచ్చిచూచి ఆశ్చర్యపడిరి. వారందరికి ఒక్క మట్టిపట్టివలన ఆరోగ్యమైనది. మేహరాయి మూత్రముద్వారా పోయినది. ఎన్ని రూపములు ఖర్చుచేసినప్పటికి పడనిది, ఈ మట్టిపట్టివలన పడ్డదే అని ఆశ్చర్యమొంది ఆ నాటినుంచి ఈ నాటికి 31 సంవత్సరములు గావచ్చెను. ప్రకృతి చికిత్సనే వాడుచున్నాను. ప్రకృతి చికిత్స అనలబించినది మొదలు నాయొక్క వాతవ్యాధి, అజీర్ణ వ్యాధి బొత్తిగా రెండు నెలలలోనే అంతరించి పోయినది. ఈనాటికి ఒక మందు మూత్రం అయినను వాడిన పాడనుకాను. ఏని చేసు కున్నంతలో ఇంత ఆరోగ్యము ఉన్నదే అని పూర్తిగ గ్రహించుటకు నే 1 నెల 1943 లో బెజవాడ క్యాంపులో చేరితిని. నేను రూఢముగా చెప్పగలను. ఏమిటంటే! (50) యూరైరూపాయిలకు ఒక ఇంజక్షన్ కు సమము ఒక్కమట్టి పట్టి పనిచేయ గలదు. ఇంజక్షన్ ఒక గుడ్డిగవ్వకు పనికిరాదని చెప్పగలను. ఈ నాటికి ఆరోగ్య పంతుడనై యున్నాడను. ఈ మానవ జన్మ మెత్తి నందులకు మా తల్లిదండ్రుల గర్భవాసుడనైనందులకు వారు అతిప్రేమచే మట్టిపట్టి కట్టినందులకు, మరియు ప్రకృతి చికిత్సకు దారిచూపిన పి. నరసింహారెడ్డి ఇంజనీయర్ గారికి జన్మజన్మాంతరములకు మరచిపోకుండ కృతజ్ఞతా వందనములు అర్పిస్తు మరియు దైవమును, ప్రకృతి చికిత్సలు, ప్రకృతి ఆహారములో పడిన మేహరాయి అముదము గింజ

టాన్సిల్లు

పత్కమ్

నేడు యేమూల వినబోయినా 'ఆపిల్ టాన్సిల్లు తీసివేశారు, ఈ పిల్ల టాన్సిల్లు తీసివేశారు,' 'ఆ డాక్టరుగారు 4 నిమిషములలో టాన్సిల్లును తీసివేశారు. ఈ డాక్టరుగారు రెప్ప పాటులో ఆపరేషనును పూర్తిచేశారు అంటారు. అయితే టాన్సిల్లు అంటే యేమిటో వీటిని తొలగించుటనుగూర్చి అలోపతి వైద్య వండితు లేమనిరో చెబిసికొందాము. డెటరాయిటలోని జాడ్లి యర్. రెనాడ్ గా లేమన్నారంటే టాన్సిల్లును తీసివేయవచ్చునా రాదా అను విషయమై యిరువది అయిదు సంవత్సరములనుండి పరిశోధనలు జరిపితిని. ఈ యిరువది అయిదు సంవత్సరముల పరిశోధనా ఫలితముగా టాన్సిల్లును తీసివేయుట కన్న మహాపచారము మరొకటి లేదని తెలిసికొన్నాను. దేహములో జీర్ణక్రియ, ఒహిష్కరణ క్రియయు అను రెండు పనులు అనుక్షణము జరుగుచుండును. రాసాయనిక మురుగు టాన్సిల్లులో నిలవ ఉండును. ఇవి మురికి తొట్లు అని చెప్పవచ్చును.

దేహమునకును టాన్సిల్లుకు గల సంబంధము తెలిసికొనక పోవుటచేతనే యీ అపచారమును చేయుచున్నారు. వీటికిగల సంబంధము తెలిసికొనిన యెడల యీ అపచారమును చేయరు. టాన్సిల్లును తొలగించి నందువలన ఒహిష్కరణక్రియ యథాక్రిమముగా జరుగుటకు అభ్యంతరము కలుగును. ఇట్లు అభ్యంతరములు పెట్టబడటచే దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగు లోపలనే పేరుకొనును. బయటకుపోదు. మురుగు బయటకు పోదుగాన ఆరోగ్యము కలుగదు. జన్మావధి

రము వీధి వీధికి, గామీను గామీనునకును, పౌత్రజిల్లాలోను పౌత్రి నూబాలోను, లోక మంతయును అనుచరణగా పెట్టుకొని దైవము

అనారోగ్యముతో బాధపడవలసినదే. టాన్సిల్లును తీసివేయుటనుగూర్చి వెనుకటి పండితులు యేమన్నారో తెలిసికొందాము.

సిమ్మన్, బ్లాకర్, ఆర్లెట్, కేయిజరుగార్లు దీనిని గూర్చి చాలా పరిశోధనలు జరిపిరి. వీరేమన్నారంటే గొంతుజబ్బులు రాకుండా ఉండగలందులకు టాన్సిల్లును తొలగిస్తున్నారు. తీసివేసినందువలన ఆ జబ్బులు రాకుండా పోవుటలేదు.

ఫిమన్ యేమన్నారంటే దేహములోని రోగనిరోధకశక్తిని టాన్సిల్లు వృద్ధిచేయును. అలోపతి వైద్యము చెప్పనట్లు టాన్సిల్లు రోగపదార్థము ప్రవేశించు త్రోవలుకాదు. దేహములో తయారగు రాసాయనిక మురుగును బయటకుపంపి దేహమును, ఆరోగ్యవంతముగా కాపాడుటకుగాను సృష్టింపబడిన మురికితొట్లు. ఎ. బి. స్మిత్ యేమన్నారంటే అయిదు సంవత్సరములైనా నిండక పూర్వమే 40కి మంది టాన్సిల్లును తీసివేసినాను. వీరిలో చాలామందికి సంధివాతపు జబ్బులు వచ్చినవి.

'హాన్ట్, ఓస్ట్రా' అను యిద్దరు అలోపతి వైద్యులు యేమన్నారంటే టాన్సిల్లు తీసివేసి నందువలన సంధివాతపు జబ్బులు వచ్చినవి. కే ఆసుపత్రిలో జరిగిన కేసులనుబట్టి యీ మాటలను చెప్పవచ్చును.

'అయివర్ గిత్ యేమన్నారంటే, టాన్సిల్లు ఉన్న పిల్లలకన్న టాన్సిల్లు తీసివేయ బడిన పిల్లలలో (Similus) యెక్కువగా వచ్చును. శోషరసవాహికల (Function) తెలిసికొన్నవారు టాన్సిల్లు యొక్క ఉపయోగమును తెలిసికొనకపోరు.'

కొరకు ఆరోగ్యవంతులై పనిచేయుదురుగాక యని ప్రార్థిస్తు నాయొక్క విన్నపమును ముగించుచు ఉన్నాను.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

దురభ్యాసఖండములు

	శల
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహాకోగము	0 8 0
పాగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0
పాగచుట్టకలని ప్రమాదములు	0 1 0
కలుముంత - సారాపిపా	0 4 0
జ్యోతిషశాస్త్రము మొదలు	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకా?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టరలభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పాగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాశాస్త్రములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
బాలశ్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
నీరాయువు	0 1 0
సుఖపరివహము	0 1 0
*ఆరోగ్యతత్వము	1 0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య శైలి	1 4 0
*ప్రకృతి గృహశైలి	2 8 0
*వీధిరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసనికీర్తి	1 0 0
జనుచికిత్స	0 10 0

	శల
కన్నాచికిత్స	0 5 0
నాసికచికిత్స	0 3 0
మోచికిత్స	0 6 0
నందనచికిత్స	0 6 0
పల్లవచికిత్స	0 5 0
పైచికిత్స	0 5 0
నాసికచికిత్స	0 1 0
నాసికచికిత్స	0 4 0
నాసికచికిత్స	0 5 0
నాసికచికిత్స	0 6 0
నాసికచికిత్స	0 1 0
నాసికచికిత్స	0 2 6
నాసికచికిత్స	0 2 6

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

జ్వరము	0 12 0
శుక్లనిర్జ్వరము	0 12 0
చికిత్సాగ్రంథము	0 4 0
హిమియ (మూర్చ)	0 4 0
నాసికచికిత్సము	0 4 0
సుఖమేహము	0 4 0
మలబద్ధము	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహాదానము	0 12 0
నిర్వచనము	0 12 0
యజుర్విశ్వకామము	0 8 0
రామాయణసాహిత్యము	
1. భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వైద్యము సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	శల	1 8 0
ఒక్కొక్కటి		
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	శల	3 0 0
ఒక్కొక్కటి		
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	శల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	శల	3 0 0

ప్రకృతి

సచిత్త సహజై ద్యమానపత్రిక.

ఈ ప్రకృత నాటిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్యములకు లోబడి జేసజేంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకృతియను సహచరిని తాటిక, మానసిక వ్యాధికారకములనుండి తప్పించుకొని సాధన లేవో ఈ ప్రకృతి వికరించును.

మనము. ఇంద్రియముల వలనము లేకుండా ఆత్మమాత్రము, త్మయ, కుష్టు, రాచపుండు మొదలగు ఆధ్యాత్మిక వ్యాధులనుండి గాని. నాస్తికములు, జలము, ఉపవాసము, భలాహారము, అగ్రః క్రియము, స్వాస్థ్యము, మద్య, వ్యాయామము. మద్యక మొదలగువారివలన నిర్మూలించు సులభమగు రోగాలములను తలంపుచు. సంరచించుచు 3-0-0లు మాత్రమే.

750 ప్ర. బ. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబెట్, M.D., L.L.D., గారిచే అంగభాషలో వ్రాయబడిన

సచిత్త సహజై ద్యమానపత్రిక

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములను మార్చుకొనివేయు. వర్ణచిత్రము. యోగనిద్రాచిత్రము మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరించబడినవి. శిశువుల సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్వప్నరహస్యము లనేకములు కాశ్చీనులుగా వివరించబడినవి.

నందు కాలికోలైందు 1కి రెండు 4-8-0.

డా. డి. పత్రిక తేది.

గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్య తత్వము

డాక్టరు పుచ్చాచార్య పేర్రాజుగారి చేరచించబడినది

జల ర 1-0-0.

ఆరోగ్యమును గూర్చిన సమగ్రముల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స అన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి అడలెనని సంరక్షణముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనని ప్రశ్నించుచు ఈ గ్రంథము సంరక్షణము లేకుండు సమాధానము చెప్పును.

ప్రకృతికార్యాలయ అగ్రస్తు, బెజవాడ.

క్రాంతి మాసము.

34 ఆధ్యాయములు, 400 ప్రబంధములు.

తొట్టి వైద్యము

సచిత్తము

70 పటములు

ఆరోగ్య సూత్రము చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి సూత్రము ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. హానే మహర్షి గారి ఆశీసన వైద్యశాస్త్రము, ముఖ్యమైనవిద్య, రోగారోగ్యవిశేషము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగా వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

జల ర 3-0-0.

వివరములను:—మనోజరు, ప్రకృతికార్యాలయ అగ్రస్తు, బెజవాడ.

